

a dayBULLETIN

TODAY EXPRESS PRESENTS

ISSUE 25

9-15 JANUARY 2009



ဗုဒ္ဓ

(FREE!)

EDITOR’S NOTE

It Will Never Be The Same

ยังหุดไม่หายสำหรับชาวสลดใจที่เกิดกับผับซานติกา เอกมัย หลังนับถอยหลังเข้าสู่ปีใหม่ได้ไม่ถึงครึ่งชั่วโมง และพวกเขาชาว a day BULLETIN ก็คงไม่มีคำพูดใดมากไปกว่าขอแสดงความเสียใจกับผู้สูญเสียทุกๆ ชีวิตมา ณ ที่นี้ด้วย

ขณะที่ควันไฟที่ซานติกา ยังไม่จางหาย ก็เกิดเหตุไฟไหม้ครั้งใหญ่อีกครั้งที่เสื่อป่า พลาซ่า ไม่นับว่าก่อนหน้านี้มันมีไฟไหม้ที่ผับในซอยคาวบอย สุขุมวิท ด้วยหลายคนสายหน้ากับข่าวที่ได้ยินและเฮ้ยปากว่า “มันอะไรกันนักกันหนา”

นอกจากนั้น ปีใหม่ที่ผ่านมาก็ดูเหมือนสื่อทุกสื่อจะเกาะติดการรายงานข่าว 7 วันอันตรายกันตลอดเวลา ตัวเลขผู้บาดเจ็บและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นวันแล้ววันเล่า และเมื่อสิ้นสัปดาห์เทศกาลหยุดยาวในปีใหม่ หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ก็ให้ข้อมูลว่า ‘มีผู้เสียชีวิตทั้งสิ้น 226 ราย บาดเจ็บ 2,504 ราย จากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น 2,329 ครั้ง’

ปีใหม่นี้ นอกจากการรอยยิ้มบนใบหน้าคนจำนวนมากแล้ว เราคิดว่าน่าตักน้ำจะหลังไหลท่วมหัวใจคนไม่น้อยไปกว่ากัน และที่เขวากันว่าบนโลกเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบมากที่สุดนั้น เห็นจะเป็นเพราะรวม ‘น้ำตา’ เข้าไปด้วยหรือเปล่า? เพราะคนเรา ทุกข์ มากกว่า สุข อย่างที่เขาเชื่อกันใช่ไหม?

แม้ว่าข่าวร้ายๆ จะทำให้ทุกคนที่รับรู้อยากเบือนหน้าหนี แต่เราจะหนีกันไปได้นานแค่ไหน? อย่างไรก็ตามเสียข่าวร้าย ข่าวดี ก็เกิดขึ้นทุกวัน ทุกวินาทีบนโลกใบนี้ อยู่ดี ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วคงไม่มีทางอื่นนอกจากวิธีช่วยเหลือตัวเองแบบพื้นฐานนั่นคือ ‘ป้องกัน และ ตั้งรับ’ เราอาจจะไม่สามารถป้องกันเหตุร้ายๆ ได้ตลอดเวลา แต่เราควรจะตั้งทางตั้งรับให้ได้มากที่สุด การตั้งรับ อาจหมายถึงรวมถึงการหาวิธีหาทางเอาตัวรอดในสถานการณ์อันตรายทั้งหลายทั้งปวงด้วย เพราะเราไม่รู้หรือกว่าเมื่อไหร่ที่เราจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ป้องกันไม่ได้ ใครจะเรียกวิธีการ ป้องกันและตั้งรับ เหล่านั้นว่า วิชาภัยล่อลวง หรืออะไรก็ตามแต่ เราก็ขอยืนยันว่า ดึกว่าไม่ทำอะไรเลย สูญเสียบางส่วนก็ดีกว่าสูญเสียทั้งหมด แต่ไม่สูญเสียเลยก็คงดีกว่าอยู่ดี

ถ้าจะหวังอะไรได้สักอย่าง เราก็อยากให้ผู้มีอำนาจด้านการศึกษา เห็นความสำคัญเรื่องการฝึกอบรมการเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉินกันเสียหน่อยเถอะต่างประเทศเขามีวิชาแบบนี้สอนเด็กๆ มานานแล้ว เราชั่วทำอะไรอยู่? ถ้ายังจำเหตุการณ์สึนามิเมื่อ 4 ปีที่แล้วได้ คงไม่ลืมว่ามีเด็กชาวต่างชาติคนหนึ่งตะโกนบอกให้คนวิ่งหนีขึ้นฝั่งทันทีที่เห็นน้ำทะเลลด ผลคือเขาช่วยคนให้รอดชีวิตได้มากมาย น้องคนนั้นบอกว่า เขารู้ว่าต้องหนีเพราะเคยเรียนเรื่องสึนามิมาจากที่โรงเรียน ล่าสุดเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ซานติกา หนุมไทยที่ไปอยู่อเมริกามาเป็นสิบๆ ปี ก็สามารถช่วยชีวิตคนให้รอดจากไฟไหม้ได้กว่า 20 คน โดยพาทุกคนหลบเข้าห้องน้ำ และใช้วิธีเอาผ้าชุบน้ำมาปิดหน้าเพื่อกันควันไฟ เขာบอกว่า เรียนเรื่องการเอาตัวรอดมาจากในชั้นเรียนเช่นกัน หรือแม้กระทั่งอุบัติเหตุทางรถยนต์ก็เถอะ คิดว่าเราจะมีวิธีอื่นได้อีกไหมที่จะลดความสูญเสียได้ นอกจากกรณีศึให้เมาไม่ขับและกินผลไม้เปรี้ยวเพื่อไม่ให้ง่วงระหว่างขับรถ ที่ผ่านมามาเราไม่สอนวิชาการเอาตัวรอดเหล่านี้กันเพราะอะไร? ไม่มีคนสอนหรือว่าไม่มีคนเรียน? แต่มาถึง พ.ศ.นี้แล้ว เจอเหตุการณ์หนักหนาสาหัสกันขนาดนี้แล้ว ถ้าเราไม่หาทางลดความสูญเสีย เราจะปล่อยให้โลกมีส่วนประกอบของน้ำตาไปอีกนานแค่ไหนหรือ?

มีคนบอกว่าหลังความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ จะเกิดสิ่งใหม่ๆ ตามมา เพราะวันคืนต่อจากนั้นจะไม่มีวันเหมือนเดิมอีกต่อไป เราก็ได้แต่หวังว่าขอให้สิ่งที่ไม่เหมือนเดิมนั้น เป็นสิ่งที่ดีและสร้างความหวัง ความเข้มแข็ง ให้กับทุกคนที่ต้องอยู่ในโลกนี้ต่อไปก็แล้วกัน

เพราะใครก็ไม่อยากเบือนหน้าหนีข่าวร้ายอีกแล้ว

วิไลรัตน์ เอมเยี่ยม
บรรณาธิการบริหาร



ปีที่ 1 ฉบับที่ 25
วันที่ 9 - 15 มกราคม 2552

* * * หมายเหตุ เรามีkipd
เซตจาก เบรณิพิต มอบเป็น
อภินันทนาการให้คนอ่านที่
โทร.เข้ามา 20 คนแรก
ติดต่อ คุณอัจฉราภรณ์ 08-
3813-4441

CONTENTS



04 The Database ข้อมูลและการจัดอันดับที่น่าสนใจรอบตัว ปิดท้ายด้วยการชวนโดนใจหนุ่มสาวออฟฟิศฝีมือทรงศิลป์	08 Interview ฟัง Word of Wisdom จากท่าน ว.วชิรเมธี เพื่อเริ่มปีใหม่ของคุณด้วยความมีสติ	14 A Must สารพัดสิ่งที่เราคิดสรรมาฝากแบบ A Must พลาดแล้วจะหาว่าไม่เตือน	17 Shopping คราวนี้ มาแบบ Beautiful Mind เลือกหาของที่ทำให้ชีวิตรื่นรมย์เป็นสุขกันดีกว่า	19 Health and Heart รวมสาระความรู้ ที่จะช่วยให้คุณแข็งแรงทั้งกายและใจ	22 The Guest วันเด็กทั้งที เราเลยหาเรื่องไปคุยกับเด็ก และพบว่าเด็กบางคนอย่าง น้องเซน ด.ช.สรรพาวัดสุระเกรียงศักดิ์ ก็ชอบให้หาเรื่อง (มาคุย) เหมือนกัน
18	06 Goodnews ติดตามข่าวสารดีๆ รอบโลกประจำสัปดาห์ได้ในห้องข่าวแห่งนี้	13 The Words ทุกถ้อยคำมีความหมายและคุณค่าเสมอ ค้นหาได้ในหน้านี้	16 Calendar ใคร ทำอะไร ที่ไหน เช็กได้ สุดสัปดาห์นี้จะได้ไม่พลาดเรื่องราวสนุกๆ	20 All About Biz คุยกับ โจเอล ริชาร์ด เพลตแมน นักธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่เชื่อในเรื่องการทำในสิ่งที่ตัวเองรู้ นอกจากนั้นยังมีเรื่องราวธุรกิจที่น่าสนใจอีกเพียบ	

LETTERS



กำลังนับนาที่ สำหรับปहुที่กำลังจะลา และเตรียมรับขวัญป็ลูที่กำลังจะมา ต้องขอขอบคุณทีมงาน ที่เลือก คุณฐิตินาถ มาแนะนำการใช้ชีวิตกับเทศกาลการเปลี่ยนเดือนเปลี่ยนปีพุทธศักราช เสียจริงๆ ขณะที่กำลังพิมพ์ถึง a day BULLETIN นี้ ผมกำลังฉลองวันสิ้นปี กับเครื่องดื่ม ที่ทรูคอฟฟี่สาขาซอยทองหล่อ และกำลังหันหน้าไปให้ที่สาขาอื่น ไม่มี a day BULLETIN เหลือให้ได้อ่านสักฉบับเดียว a day BULLETIN เป็นแม่เหล็กให้เราต้องก้าวเข้ามาหาอะไรก็ตามถึง ร้านทรู คอฟฟี่ (และใครยังไม่ไดลองเมนูใหม่ของทรู คอฟฟี่ ขอเชิญไปลองแวะสาขาจามจุรีสแควร์ บรรยากาศเหมาะสำหรับการหาความรู้ยัง

และขอแนะนำให้ลอง เครื่องดื่ม Trust me! แล้วจะให้เครดิต น้องๆชาวทรู คอฟฟี่ สมชื่อเครื่องดื่ม Trust me จริงๆนะครับ) แอดอับที่ 23 หน้าปก คุณฐิตินาถ สาขาทองหล่อ ไม่มีวางให้อ่านสักฉบับเลย ดัดจริตใจ เปิดตาอ่านในหน้าเว็บแทน และตั้งใจจะเขียนมาขอบคุณ ทีมบรรณาธิการที่นำเสนอ ผู้นำความคิด Idol ที่น่าชื่นชม ให้สำหรับคนเมืองอย่างเราได้ปัม ได้ชื่นชมตลอด 23 ฉบับที่ผ่านมา

อยากจะขอว่า ฉบับวันมาฆบูชา ช่วยนิมนต์ท่าน ว.วชิรเมธี มาขึ้นปก เหมือนที่เชิญท่านมาโปรดน้าปก a day Idol บ้างนะครับ เชื่อว่า เพื่อนๆ ที่อยู่ห่างวัดก็จะได้ อานิสงส์ อยากให้มีตรักรักแฟน a day BULLETIN ได้ตระหนักบ้างว่า คนพุทธควรจะรู้อะไร ในเรื่องเกี่ยวกับวันมาฆบูชาบ้าง เพราะเกรงชาวบางกอกจะไปหลงฉลองแต่นักบุญวาเลนไทน์ แล้วจะไม่รู้จักเจ้าชายสิทธัตถะ และในวันวาเลนไทน์นี้ ขอให้ทีมงาน a day และ a day BULLETIN

มีปีใหม่ของการทำงานที่ทำหาย และจะมาช่วยนำความคิดให้ชาวเมืองได้มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีแรงใจที่กล้าแข็งเพื่อเตรียมรับกับ ปีฉลู ที่กำลังมาถึง ขอคุณพระรักษานะครับ

- Kaptain (ร้อยเอก วรพจน์ อัสสานวงศ์)

ถ้าจะเปรียบ a day BULLETIN เหมือนอะไร? ก็คงเหมือนละครซีทีคอมค๊ะ มีครบทุกสัปดาห์คนดูส่วนใหญ่สมัยนี้นิยมและชื่นชอบ ถ้าถามต่อไปว่าแล้วชอบตอนไหนล่ะ? ตอบได้ทันทีว่า...เลือกไม่ถูก.. เพราะชอบเ้ากมาก ถ้าจะให้เลือกคือ Editor's Note และ Interview เพราะมันบอกเราได้หลายๆ อย่างว่าคนเราไม่ควรยึดติดกับคำตอบที่เราคิดไว้ในหัวหรือประสบการณ์ของเราเพียงอย่างเดียว

- นงนุช โชติพิทุทธิกุล

ดีใจที่ได้อ่านนิตยสาร a day BULLETIN เพราะมีสาระดี ชาวต่างประเทศทั้งโลก คำดีไม่มีค่ะ แนะนำให้มีคอลัมน์เรียนภาษาจีนแต่จั่วและภาษาอังกฤษตั้งแต่เริ่มต้น เสียด้วยที่รู้จักนิตยสารเล่มนี้เข้าไปนิด แต่ดีใจที่ได้เจอแล้ว อยากบอกผู้อ่านว่า คุณโชคดีรวมทั้งตัวฉันด้วยที่ได้รู้จักและมีนิตยสารเล่มนี้อยู่ในมือ และที่ดีที่สุดคือ แจกฟรีค๊ะ ในสภาวะเศรษฐกิจแบบนี้ ขอเป็นกำลังใจให้ทีมงานนะค่ะ สู้ๆ ค่ะ ปีใหม่และทุกปี ขอให้คุณและทีมงาน รวมทั้งครอบครัวทุกคนโชคดี มีเงิน มีงาน โชคลาภตลอดไปค่ะ

- มุก อธิธิชัยวงศ์

จดหมายที่ได้รับเลือกลงตีพิมพ์ในคอลัมน์ Letters ภายในเดือนมกราคม คณีนี จะได้รับหนังสือชื่อ ‘รักแท้คือกรุณา’ และซีดีธรรมะ ‘งานสัมฤทธิ์ชีวิต รื่นรมย์’ จากท่าน ว.วชิรเมธี เป็นของขวัญสำหรับปีใหม่นี้

John Robert Powers

ด้วย Image Maker ของสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพระดับโลก John Robert Powers ที่สร้างความสำเร็จมากมายให้กับคนในวงการต่างๆ มากว่า 20 ปี เราพร้อมที่จะมอบประสบการณ์อันล้ำค่านี้ให้กับคุณ

• **CHIC program** สร้างภาพลักษณ์ส่วนบุคคลที่ดูดีและน่าเชื่อถือ
• **Pro exe program** เสริมภาพลักษณ์ผู้บริหารมืออาชีพ

CHIC program

BIZ smart PRO exe program

มีกซ์ บุคลิกใหม่ของคุณให้ดูสมารถ เป็นที่ประทับใจใครๆ ด้วยภาพลักษณ์ที่ดี เป็นประตูเปิดรับโอกาสความสำเร็จในชีวิตกับหลักสูตรเสริมสร้างบุคลิกใหม่สำหรับมืออาชีพทางธุรกิจ

- **BIZ smart program** สร้างภาพลักษณ์นักธุรกิจรุ่นใหม่
 - **Pro exe program** เสริมภาพลักษณ์ผู้บริหารมืออาชีพ
- ให้คุณปรับเปลี่ยนเสื้อผ้าหน้าผม มีท่วงท่า การพูดจา น่าเสียงที่ดีและมารยาทสากลทางธุรกิจที่มีอาชีพต้องรู้! กับ Image Maker ของสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพระดับโลก John Robert Powers

Be Your Brand**NEW** Now!

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร.
0 2646 1999
www.johnrobertpowers.com

BIG IMPACT Discount!

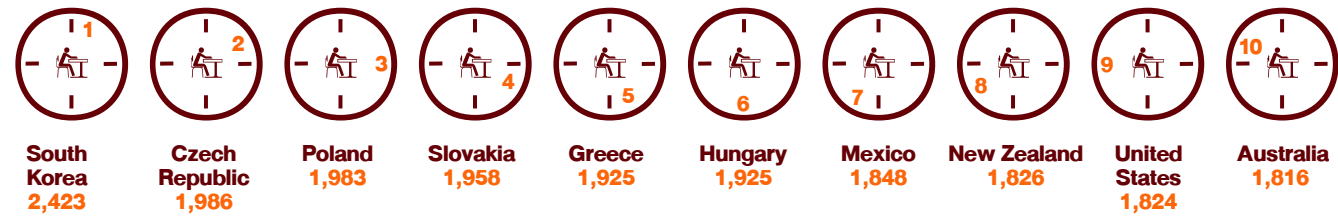
วันนี้ - 31 มกราคม 2552

- เมื่อสมัคร 1 หลักสูตร
รับส่วนลดทันที **10,000 - 30,000** บาท
- เมื่อสมัคร 2 หลักสูตรที่กำหนด
เรียน**ฟรีอีก 1** คนทันที

THE RANKING

ที่มา : www.un.org/english/

ประเทศที่มีชั่วโมงทำงานมากที่สุดในโลก (ต่อปีต่อคน)



THE POLL

ที่มา : กรุงเทพฯ ไพลด์

ข่าวหรือเหตุการณ์ในประเทศไทยที่สร้างความปิติยินดีมากที่สุดในรอบปี 2551

ข่าวเกี่ยวกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เช่น ทรงหายจากพระอาการประชวร	22.2%
การได้รับรางวัลที่มีนายอภิสิทธิ์ เป็นนายกรัฐมนตรี	21.2%
การยุติการชุมนุมของกลุ่มพันธมิตร	11.4%
นักกีฬาไทยได้เหรียญทองจากการแข่งขันโอลิมปิก	8.9%
น้ำมันลดราคา	5.4%
ประชาชนไทยน้อมส่งเสด็จสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ สู่สวรรคาลัย	2.0%
การออกนโยบาย 6 มาตรการ 6 เดือน อาทิ ขึ้นรถเมล์ฟรี	1.9%
ศาลรัฐธรรมนูญตัดสินยุบพรรคการเมืองที่ทำผิดกฎหมายเลือกตั้ง	1.5%
พ.ต.ท.ทักษิณ เดินทางออกนอกประเทศ	1.3%
อื่นๆ อาทิ ปรากฏการณ์พระจันทร์ยิ้ม เป็นต้น	5.5%
ไม่มีข่าวหรือเหตุการณ์ใดที่สร้างความปิติยินดีมากที่สุด	18.7%

25,000,000

คือ จำนวนคนตกงานทั่วโลกที่จะเพิ่มขึ้นในระหว่างปี 2552 - 2553 ที่ได้รับการระบุจาก องค์การเพื่อความร่วมมือเศรษฐกิจและการพัฒนา ซึ่งเป็นกลุ่มประเทศเศรษฐกิจยักษ์ใหญ่ 30 ชาติ (OECD)

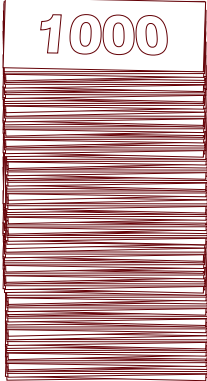
ที่มา : หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับวันที่ 24 ธันวาคม 2551



231,000,000%

จากเศรษฐกิจของประเทศซิมบับเว ที่พังทลายลงภายใต้อำนาจการบริหารของประธานาธิบดีโรเบิร์ต มูกาเบ ทำให้อัตราเงินเฟ้อสูงถึง 231 ล้านเปอร์เซ็นต์ ซึ่งเรียกได้ว่าสูงที่สุดในโลก

ที่มา : หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 23 ธันวาคม 2551



640,000,000

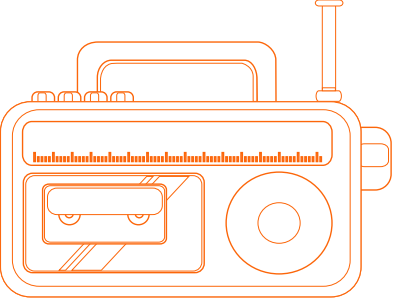
คือ จำนวนธนบัตรฉบับละ 1,000 บาท ที่มีใช้หมุนเวียนอยู่ภายในประเทศไทยในขณะนี้ ซึ่งจะตรงพบบัตรปลอมฉบับละ 1,000 บาท 7 ฉบับ ต่อธนบัตรจริง 1,000,000 ฉบับ

ที่มา : ธนาคารแห่งประเทศไทย

7,000,000

ตัน คือ จำนวนเฉลี่ยของการส่งออกข้าวไทยในแต่ละปี ซึ่งถือเป็นประเทศที่ส่งออกข้าวมากที่สุดในโลก

ที่มา : www.uniserv.buu.ac.th



20.8

คือ จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ชาวอาร์เจนตินาใช้ไปกับการฟังวิทยุ ซึ่งถือเป็นชาติที่มีประชาชนฟังวิทยุมากที่สุดในโลก

ที่มา : www.radio.com

SURVEY

คุณอยากให้อะไรเป็นของขวัญสำหรับเด็กทุกๆ ไป เนื่องในโอกาสวันเด็กที่กำลังจะมาถึงนี้ ?



“อยากให้เด็กๆ ทุกคนมีรอยยิ้ม เพราะเห็นเด็กๆ ยิ้มแล้วรู้สึกว่าการโลกสดใส”
มนตรี คงกะพันต์
27 ปี, Service Technician



“ให้รอยยิ้มและความเอ็นดู ความรัก เหมือนเด็กทุกคนคือคนในครอบครัวเดียวกับเราค่ะ”
อัญชลี เวชยันต์ศฤงคาร
34 ปี, ธุรกิจส่วนตัว



“ของขวัญที่เหมาะสมกับเด็กๆ คิดว่าน่าจะเป็นหนังสือครับ เพราะเป็นการปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน”
ชินวัฒน์ ชนะหมอก
29 ปี, เลขาฯ



“ให้ความรู้เพิ่มเติมแก่เด็กๆ เพื่อให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ”
ปฐมพล สารรัตน์
24 ปี, นิสิตปริญญาโท



“อยากมอบความรักและความรักให้กับเด็กให้เด็กๆ มีความสุขในวันนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ หรือเงินทอง”
สุวรรณี สีเขียว
34 ปี, Graphic Design & Web Design



“พาเด็กๆ ไปเที่ยวในที่ที่มีคุณค่าทางจิตใจ เช่น วัด หรือพิพิธภัณฑ์”
วิษณุ มั่งคั่ง
34 ปี, วิศวกร



fcuk
CONNECT



Available now @ The Emporium and The Mall Department Store Tel: 02684-1515-17



• พ่อครัวชาวบราซิล ประเทศโรมาเนีย กำลังย่างไส้กรอกที่ขดม้วนอยู่บนรางอย่างชะงักเข้มนระหว่างแข่งขันสร้างสถิติใหม่ในกินเนสส์ เวิลด์ เร็กคอร์ด ในการผลิตไส้กรอกที่ยาวที่สุดในโลก ซึ่งมีการจัดเทศกาลนี้เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2551 ที่ผ่านมา และผลออกมาว่า ไส้กรอกที่ยาวที่สุดในโลกนั้น ยาวถึง 392 เมตร หรือ 1,286 ฟุต ประมาณคร่าวๆ ว่าระยะเกือบ 4 ร้อยเมตรนั้น คือระยะทางในการวิ่งรอบสนามกีฬาใหญ่ 1 รอบ

• ผึ้งสายพันธุ์ยุโรปตัวนี้ คือผึ้งที่ ดอกเตอร์ แอนดรูว์ บาร์รอน แห่งภาควิชาด้านสมอง พฤติกรรม และพัฒนาการมนุษย์ แห่งมหาวิทยาลัยแมควารีรี่ ในซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย กำลังทำการทดลองให้ได้รับโคเคนเพื่อศึกษาถึงปฏิกิริยาการตอบสนองในสมองของผึ้ง เพื่อหาวิธีที่เป็นไปได้ในการช่วยให้มนุษย์เลิกยาเสพติดได้

GOODNEWS

ECONOMICS

บุคคลรัฐบาล อภิสิทธิ์ 1 เร่งอัดงบประมาณ ‘แสนล้าน’ กระตุ้นเศรษฐกิจ



นายกรัฐมนตรีว่ากรกระทรวงการคลัง
เผยแพร่ภารกิจแรกที่จะ
ทำ คือการจัดทำงบ
ประมาณกลางปี
100,000 ล้านบาท

คณะรัฐมนตรีในวันที่ 13 มกราคม และนำเข้า
สู่การประชุมสภาผู้แทนราษฎรในวันที่ 21
มกราคม เพราะต้องการให้เม็ดเงินเข้าไป
หมุนเวียนในระบบเศรษฐกิจเร็วที่สุด โดยจะใส่
เม็ดเงินลงไปในกลุ่มประชาชนที่ต้องการช่วย
เหลือเป็นพิเศษคือ กลุ่มลูกจ้างที่ตกงาน และ
ต้องการหารายได้เสริมในชนบท ส่วนกลุ่ม
นายจ้างจะให้ธนาคารของรัฐเข้าไปช่วยเหลือ
ปล่อยสินเชื่อกู้ เพื่อให้มีแหล่งเงินทุนทำธุรกิจ
ได้ตามปกติ และไม่เลิกจ้างแรงงาน สำหรับ
มาตรการลดภาระค่าครองชีพของประชาชน 6
มาตรการ 6 เดือน ที่จะหมดลงในสิ้นเดือน
มกราคม รัฐบาลจะออกมามาตรการใหม่สอดรับ
ทันที เริ่มวันที่ 1 กุมภาพันธ์ โดยจะยกเลิก
มาตรการลดภาษีน้ำมัน แต่ยังคงโครงการ
รถเมล์ฟรี ส่วนค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า จะปรับลดจาก
50 ยูนิต์ เหลือ 30 ยูนิต์ เช่นเดียวกับค่าไฟฟ้าที่
ฟรีแค่ 80 ยูนิต์ จากเดิม 150 ยูนิต์

PEOPLE

คุณแม่อยู่กับดาคลอดลูกกลางเวหาไร้ปีใหม่



จุดและทั้งสองคนปลอดภัยดี และสำหรับ ซาซา ตามธรรมเนียมถือว่าเป็นพลเมืองแคนาดา
เพราะว่าเธอเกิดเหนือ่านฟ้าของแคนาดาพอดี

คุณแม่ชาวยุกันดารายหนึ่งให้กำเนิด
ลูกสาวก่อนกำหนดบนเครื่องบินของสาย
การบินนอร์ธเวสต์แอร์ไลน์ ระหว่างที่บิน
จากกรุงอัมสเตอร์ดัมถึงบอสตัน ที่ต้องใช้
เวลาการเดินทางยาวนาน 8 ชั่วโมง ในคืน
วันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ โดยหนูน้อย
ลืมตาออกมาดูโลกด้วยความช่วยเหลือ
ของแพทย์ 2 คนบนเครื่องบิน มีน้ำหนัก
แรกคลอด 2.7 กิโลกรัม ได้รับการตั้งชื่อว่า
ซาซา ทั้งนี้แม่และเด็กถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล
แห่งหนึ่งของบอสตันหลังจากเครื่องบินลง

อดีตนายกฯหญิงบังกลาเทศได้นั่งเก้าอี้อีกสมัย

หมดยุคการปกครองของผู้ชายออกสามศอกแล้วกระมัง เพราะหลังจากที่อดีตนายกรัฐมนตรี
ชีค ฮาสินา วายิด แห่งพรรคสันนิบาตความมีของบังกลาเทศพ้นจากอำนาจไป การลงคะแนนเสียง
เลือกตั้งเพื่อหาผู้มาปกครองประเทศตั้งแต่ช่วงปลายปีที่ผ่านมานั้น ประชาชนชาวบังกลาเทศก็ยัง
เชื่อมั่นอดีตนายกรัฐมนตรีนางผู้น้อยอย่างเต็มเปี่ยมพากันมาลงคะแนนให้พรรคของเธอขาด
คะแนนเสียง 230 ที่นั่งจากทั้งหมด 300 ที่นั่ง ส่งผลให้อดีตนายกรัฐมนตรีหญิงท่านนี้ได้กลับขึ้นสู่
ตำแหน่งเป็นสมัยที่สอง และเมื่อสังเกตท่าทาง คำพูดของนายกรัฐมนตรีชีคในวันสัปดาห์ต้นเข้ารับ
ตำแหน่งแล้ว ก็ยิ่งทำให้มั่นใจว่า (อาจจะ) หมดยุคที่ผู้ชายต้องเป็นผู้ปกครองเท่านั้นแล้วจริงๆ

TRAVEL



ดูไบเจ๋ง! สร้างโรงแรมบนหาดทรายไร้ความร้อน

หาดแซ่เย็นแห่งแรกของโลกพร้อมอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวระดับเศรษฐี ที่ไม่อยากจะ
เท้าให้ไหม้พองจากการเดินย่ำไปบนผืนทรายร้อนระอุของดูไบ โดยหาดที่ว่านี้เป็นที่ตั้งของ
โรงแรมหรู 10 ชั้น ‘ปาลาสโซ เวอร์เซซ’ ที่มีทอแดดความร้อนที่ฝังอยู่ใต้ผืนทราย และมี
พัดลมขนาดใหญ่ที่ออกแบบมาเพื่อให้นักท่องเที่ยวเย็นสบายแม้ในสภาพอุณหภูมิรอบตัวที่
สูงถึง 40 - 50 องศาเซลเซียส นอกจากนี้ยังติดตั้งระบบควบคุมอุณหภูมิอัตโนมัติที่เชื่อม
โยงกับคอมพิวเตอร์ทำให้น้ำในสระว่ายน้ำเย็นสบาย ทั้งนี้ทางเจ้าของกิจการคาดว่าจะ
สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวระดับป่านักจากทั่วโลกสู่ดูไบได้ปีละ 800,000 คน ปัจจุบัน
ปาลาสโซ เวอร์เซซ มีสาขาเพียงแห่งเดียวอยู่ที่โกลด์โคสต์ ในออสเตรเลีย และมีแผนเปิด
โรงแรมเพิ่มอีก 15 แห่งในอนาคต โดยมีดูไบเป็นสาขาหนึ่งในนั้น

CULTURE

จีนค้นพบฟอสซิล ไดโนเสาร์ กว่า 7 พันชิ้น



คณะนักโบราณคดีจีนได้ค้นพบกระดูก
ของไดโนเสาร์ใน 15 พื้นที่ ในเขตเมืองจูเจิง
มณฑลชานตงทางภาคตะวันออกของจีนเป็น
จำนวนมากกว่าพันชิ้น ในรายงานระบุว่า นับ
ตั้งแต่เดือนมีนาคม - ธันวาคม ปี 2551 ทีม
สำรวจได้ขุดค้นพบฟอสซิลแล้วกว่า 7,000 ชิ้น
ในจำนวนดังกล่าวยังมีการค้นพบกระดูก
ไดโนเสาร์ปากเปิด ที่สูงถึง 9 เมตร กว้าง 16
เมตร วัดจากระยะของปีกทั้งสองข้าง ซึ่งถือ
เป็นการค้นพบฟอสซิลไดโนเสาร์ที่ยิ่งใหญ่ครั้ง
แรกในประเทศจีน นอกจากนี้ คณะนักโบราณคดี
และนักวิทยาศาสตร์กำลังมีแผนการที่จะจัด
ตั้งให้บริเวณดังกล่าวเป็นอุทยานเพื่อการ
ศึกษาฟอสซิลไดโนเสาร์แห่งชาติด้วย



• ไม่ว่าจะยากดีมีจนอย่างไร เด็กๆ ทั่วโลกก็หาวิธีเล่นสนุกได้จนได้ เหมือนที่เด็กสองคนนี้กำลังเล่นปีนไม้ไผ่อย่างสนุกสนานในหมู่บ้านชาวประมงที่ ลาгуนา เดอ เบย์ ทางตอนใต้ของกรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์

• สงครามไม่เคยทำให้ใครดีขึ้น แต่สงครามที่ฉนวนกาซาเกือบ 10 วันที่ผ่านมา ทำให้ชาวโลกไม่หมดหวังกับน้ำใจมนุษย์เสียทีเดียว ในภาพเป็นภาพเรือของกลุ่มนักมนุษยชนนานาชาติ ที่บรรทุกสิ่งของและเวชภัณฑ์มาช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสงครามดังกล่าว และก่อนที่เรือลำนี้จะเข้าจอดที่ท่าเรือทายร์ ทางตอนใต้ของประเทศเลบานอนอย่างเห็นได้ ก็ได้รับความเสียหายจากการปะทะกับเรือของกองทัพเรืออิสราเอลที่บังคับให้เรือลำนี้เปลี่ยนเส้นทางไปที่เลบานอนนั่นเอง

SPORT

‘เมอร์เรย์’ พอร์มเจ้ง โคน ‘นาดาล’ คว้ามแชมป์คาปีตาลา เวิลด์

แอนดี้ เมอร์เรย์ กลายเป็นนักเทนนิสที่โชว์ฟอร์มยอดเยี่ยมตั้งแต่ต้นปี 2009 ไปเรียบร้อยแล้ว เมื่อในการแข่งขันรายการคาปีตาลา เวิลด์ เทนนิส แชมเปียนชิพ คิกเทนนิสรายการพิเศษที่รวมนักเทนนิสชั้นนำของโลกจำนวน 6 คนมาแข่งขันกันที่ศูนย์เทนนิสนานาชาติซาเยต สปอร์ต ซิตี้ ในกรุงอาบูดาบี ประเทศสหรัฐอาหรับ เอมิเรตส์ ซึ่งเงินรางวัล 250,000 เหรียญสหรัฐฯ (ประมาณ 8.5 ล้านบาท) นั้น นักเทนนิสมืออันดับ 4 ของโลกจากสเปนราฟาเอล นาดาล มืออันดับ 1 ของโลกลงได้ในรอบชิงชนะเลิศ ทำให้เมอร์เรย์ที่ยอมรับว่า “มันเป็นการเริ่มต้นปีที่ยอดเยี่ยมมาก ช่วงสองเดือนก่อนหน้านี้นี้ผมทำงานอย่างหนักกับความฟิตและการเล่นของผม” คว้ามแชมป์รายการพิเศษประเดิมการเข้าสู่ปี 2009 ได้สมกับความทุ่มเทที่ลงไปจริงๆ



adB TRIVIA

10 ข้อ ควรรู้ ก่อนไปเลือกผู้ว่าฯ กทม.

- ถึงนาฬิกาแล้ว คงไม่จำเป็นต้องบอกกันแล้วว่า วันอาทิตย์ที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2552 เป็นวันลงคะแนนเสียงเลือกผู้ว่าฯ กทม. คนที่ 15 แต่ยังมีเรื่องที่น่ารู้เกี่ยวกับ ผู้ว่าฯ กทม. อีกมากที่คน (อาจ) ไม่เคยรู้มาก่อน ซึ่งเราขอรวบรวมมาให้ดูได้อ่าน ดังนี้
1. กรุงเทพมหานคร เคยมีผู้ว่าฯ ที่มาจากการแต่งตั้ง (โดยคณะรัฐมนตรี) ทั้งหมด 8 คน
 2. การเลือกตั้ง ผู้ว่าฯ กทม. เกิดขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2518
 3. ผู้ว่าฯ กทม. ที่มาจากการเลือกตั้งคนแรกคือนายธรรมนูญ เทียนเงิน (พรรคประชาธิปัตย์)
 4. ผู้ว่าฯ กทม. ที่เคยดำรงตำแหน่งติดต่อกันถึง 2 สมัยมีด้วยกัน 2 คน
 5. ซึ่งผู้ว่าฯ กทม. ที่ดำรงตำแหน่ง 2 สมัย

- คนแรกคือ พลตรี จำลอง ศรีเมือง
6. ผู้ว่าฯ กทม. ที่ดำรงตำแหน่ง 2 สมัยคนที่ 2 คือ นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน
 7. ปีที่มีผู้สมัครรับเลือกตั้งน้อยที่สุด คือ พ.ศ. 2528, พ.ศ. 2533 และพ.ศ. 2535 นั่นคือ 5 คน
 8. ส่วน พ.ศ. 2539 เป็นปีที่มีผู้สมัครรับเลือกตั้ง ผู้ว่าฯ กทม. มากที่สุดคือ 29 คน
 9. พ.ศ. 2547 เป็นปีแรกที่มีการควบคุมดูแลการเลือกตั้งโดย กกต.(คณะกรรมการการเลือกตั้ง) และเป็นปีแรกที่ใช้ระบบการแจกใบเหลือง-ใบแดง ซึ่งหมายถึงมีการเลือกตั้งซ่อมได้
 10. นายสมคิด สุนทรเวช คือ ผู้ว่าฯ กทม. ที่ได้คะแนนสูงที่สุดนับตั้งแต่มีการเลือกตั้งผู้ว่าฯ กทม. นั่นคือ 1,016,096 คะแนน

QUOTE OF THE WEEK

“ผมเห็นว่าการทำหน้าที่ฝ่ายค้าน โดยหลักคือ ควรทำหน้าที่เชิงรุก ไม่ใช่ตั้งรับ เพราะช่วงที่ผ่านมาตั้งแต่ยุค พ.ต.ท. ทักษิณ ชินวัตร คุณสมิธ สุนทรเวช คุณสมชาย วงศ์สวัสดิ์ ที่เป็นรัฐบาล ดูเสมือนจะเป็นฝ่ายตั้งรับจากฝ่ายค้านและการเมืองภาคประชาชนบางส่วน รวมทั้งกลุ่มที่ออกมาคัดค้าน เพราะฉะนั้นวันนี้พรรคเพื่อไทยก็ควรจะทำงานฝ่ายค้านเชิงรุก แต่ต้องอยู่ภายใต้กรอบกติกา ไม่ออกนอกอุ้งนอกกาง”

ดร.ปานปรีย์ พหิทธานุกร
รองหัวหน้าพรรคเพื่อไทย
ให้สัมภาษณ์พิเศษกับ
นสพ.กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำ
วันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2552



ANIMAL

ต้อนรับศักราชใหม่ด้วย ‘อาร์ดวาร์ก’ น้อย



สวนสัตว์แห่งเมืองดีทรอยต์ (Detroit Zoo) ในสหรัฐอเมริกา ได้เผยแพร่ภาพ ‘อาร์ดวาร์ก’ (armadillo) เกิดใหม่ โดยตั้งชื่อเป็นภาษาแอฟริกาตะวันตก ตามถิ่นกำเนิดของสัตว์ชนิดนี้ว่า ‘อามานี’ แปลว่า สันติภาพ ทั้งนี้ ตัวอาร์ดวาร์ก เป็นสัตว์สี่เท้าเลี้ยงลูกด้วยนมขนาดใหญ่ชนิดหนึ่ง ที่หากินเวลากลางคืน กินมดและปลวกเป็นอาหาร มีลิ้นยาวมาก อ้วนเท่าแข้งแรงและหยาบ ตามธรรมชาติแล้วเขี้ยวและสายตาไม่ดี แต่หูมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง พวกมันหาอาหารซึ่งก็คือแมลงด้วยการฟังเสียง จากนั้นก็ตวัดลิ้นอันยาว เพื่อจับแมลงมากิน เมื่อโตเต็มที่แล้ว อาร์ดวาร์ก จะมีน้ำหนัก 40 - 70 กิโลกรัม ซึ่งเจ้าตัวเล็กที่เพิ่งลืมตาดูโลกนี้มีน้ำหนักเพียงแค่ 1.5 กิโลกรัม เท่านั้น

GREEN PLEASE

ขยะ-ไม่ไร้ค่า เมื่อหมูอเมริกันลองใช้ชีวิตอยู่กับกองขยะในบ้านนาน 1 ปี!!!



ครอบครัวชาวอเมริกันโดยเฉลี่ยจะผลิตขยะประมาณปีละ 725 กิโลกรัม แต่ครอบครัว คาไมเดส เพิ่มขยะขึ้นในสหรัฐอเมริกาแค่ปีละ 14 กิโลกรัมเท่านั้น เนื่องจาก เดฟ คาไมเดส ตากล้างหมูนัย 39 ปี ที่อาศัยอยู่ในนครลอสแอนเจลิส ได้ทดลองใช้ชีวิตอยู่กับการ ‘ไม่ทิ้งขยะ’ โดยมีขวดน้ำพลาสติก, กล่องใส่พืชชำ, ขวดไวน์ ฯลฯ กองอยู่ภายในบ้านมาแล้วเกือบปี ด้วยความหวังว่า รูปแบบการใช้ชีวิตของเขาอาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้ชาวอเมริกันคนอื่นๆ ลูกขึ้นมาทำตาม เพื่อช่วยกันลดขยะในโลก แล้วยังสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวได้ด้วย โดยเขาและครอบครัวพยายามรีไซเคิลขยะเหล่านั้นกลับมาใช้ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำได้ นอกจากนี้ ครอบครัวคาไมเดส ยังพยายามเลี้ยงไม่ใช่น้ำดื่ม แต่จะดื่มน้ำประปาที่ผ่านการกรองจากก๊อกน้ำ หากต้องออกไปจับจ่ายซื้อของ หรือจ่ายตลาดก็จะนำเอาถังหรือภาชนะไปใส่เองด้วย ส่วนขยะพวกเปลือกกล้วย เปลือกไข่ เศษผัก ผลไม้ ก็จะนำไปหมักเป็นปุ๋ยบำรุงต้นไม้ นอกจากนี้ที่บ้านของเขายังติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อรับพลังงานแสงอาทิตย์แทนการใช้พลังงานไฟฟ้า ขณะที่รถยนต์ที่ขับก็เต็มไปด้วยน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร



ฉนวนกาซา คืออะไร?

ฉนวนกาซา (Gaza strip) คือดินแดนเดิมของปาเลสไตน์ที่หลงเหลือจากการยึดครองของอิสราเอล อันเนื่องมาจากการทำสงครามระหว่างอิสราเอลและอาหรับที่เกิดขึ้นมายาวนาน เปรียบเสมือนดินแดนกันชนของปาเลสไตน์กับอิสราเอลที่ยังคงสู้รบกันอยู่เรื่อยๆ ฉนวนกาซาอยู่ติดทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ณ ปัจจุบัน ไม่ถือว่าเป็นดินแดนอธิปไตยของประเทศใดประเทศหนึ่ง อีกฝั่งหนึ่งคือดินแดนที่เรียกว่า เวสต์แบงก์ สำหรับผู้ที่อาศัยภายในฉนวนกาซานั้นคือผู้อพยพชาวปาเลสไตน์

adB

THIS WEEK IN HISTORY

9 มกราคม 2455 - วันเกิด ริชาร์ด นิกสัน ประธานาธิบดีคนที่ 37 ของสหรัฐอเมริกา ดำรงตำแหน่งในช่วงปี 2512 - 2517 นิกสันเป็นผู้ใช้วิธีการทูตเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในช่วงสงครามเย็นกับสหภาพโซเวียต และเงินนอกจากนั้นยังเป็นผู้ถอนกองทัพอเมริกันจากสงครามเวียดนาม

10 มกราคม 2419 - วันประสูติ พระราชวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ ทรงเป็นบิดาแห่งสหกรณ์ไทยและรัตนโกสินทร์ เจ้าของนามปากกา น.ม.ส. (พระองค์เจ้าวิชิโรดม) ผลงานเด่นได้แก่ พระนลคำฉันท์, นิทานเวตาล, จดหมายจาวจวนหรรษา

11 มกราคม 2507 - ลูเธอร์ เทอร์รี่ นายแพทย์ใหญ่แห่งกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา แถลงข่าวเปิดเผยรายงานฉบับแรกที่มีชื่อสรุปว่าการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอดและโรคภัยอื่นๆ

12 มกราคม 2476 - พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 และพระบรมราชินีนาถ พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์เสด็จประทับที่ประเทศอังกฤษ กระทั่งเสด็จสวรรคตในวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2484 รวมพระชนมายุ 48 พรรษา

13 มกราคม 2380 - หมอปรัดเลย์ หมอสอนศาสนาชาวอเมริกันเริ่มการผ่าตัดครั้งแรกในประเทศไทย โดยตัดแขนพระสงฆ์รูปหนึ่งที่ประสบอุบัติเหตุกระดูกแตก เพื่อรักษาชีวิตไว้

14 มกราคม 2285 - เอ็ดมันด์ ฮัลเลย์ นักดาราศาสตร์ชาวอังกฤษ ผู้เชี่ยวชาญด้านดาวหางเสียชีวิตที่ประเทศอังกฤษ เขาเป็นผู้ที่ทำนายว่าดาวหางซึ่งโคจรผ่านโลกในปี 2074, 2150 และ 2225 เป็นดาวหางดวงเดียวกัน และจะโคจรมาเยือนโลกในอีก 76 ปีข้างหน้า ดาวหางดวงนี้จึงได้รับการตั้งชื่อว่า ‘ดาวหางฮัลเลย์’

15 มกราคม 2472 - วันเกิด มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ นักต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชน โดยได้แสดงสุนทรพจน์ที่มีชื่อเสียง I Have a Dream ในปี 2507 และได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ในปี 2511



THE WISDOM OF LIFE

สัมภาษณ์ : เวสารัช โทณผลิน ถ่ายภาพ : นิติพัฒน์ สุขสววย

เราทุกคนล้วนเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า ‘ประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ’ เนื่องจากศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มีคนนับถือมากที่สุดในประเทศ ในห้องเรียนของเรามีวิชาพระพุทธศาสนาที่บังคับให้เรียนกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาไปจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งช่วงใกล้สอบเด็กนักเรียนทุกคนก็สามารถหลับตาท่องหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าออกมาได้แทบจะไม่ผิดเพี้ยน

คำถามก็คือ ในเมื่อประเทศไทยประกาศตัวว่าเป็น ‘เมืองแห่งศาสนาที่มีหัวใจอยู่กับการดับทุกข์’ เช่นนี้ แต่ทำไมคนไทยเกือบทั้งประเทศยังคงเต็มไปด้วยความทุกข์?

พระมหาวิฑูริย์ วชิรเมธี หรือ ว.วชิรเมธี พระนักคิด นักเขียนรุ่นใหม่ท่านนี้กำลังจะตอบคำถามดังกล่าว และอธิบายถึงสิ่งใกล้ตัว อย่าง ความทุกข์ รวมไปถึง ความสุข ซึ่งดูเหมือนจะอยู่ห่างไกลและยากจะมีใครฉวยจับไว้ได้ให้เข้าใจกัน

ตลอดเวลา 20 กว่าปีที่อยู่ในรั้วพระธรรม ว.วชิรเมธีศึกษาและทำงานเป็นธรรมทูตเผยแผ่พระธรรมคำสอนด้วยศรัทธาที่แรงกล้า เปรียบเสมือนบุรุษไปรษณีย์ที่นำสารจากสองฟากกว่าปีก่อนของพระพุทธเจ้ามาส่งให้กับมนุษยทุกคน แม้ว่าบางคนจะไม่เคยเปิดกล่องไปรษณีย์ดูเลยก็ตาม

ซองจดหมายจากพระพุทธเจ้า มีใบไม้เพียงหนึ่งกำมือสอดอยู่ภายใน ใบไม้จำนวนน้อยที่หากใครทำความเข้าใจกับมันได้ ก็จะเข้าใจต้นไม้ได้ทั้งป่า และหนึ่งในจำนวนนั้น ก็มีใบไม้ที่ชื่อว่า มรรค หรือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ปะปนอยู่ด้วย

‘ทำไมเราถึงยังว่ายวนอยู่ในกล่องแห่งทุกข์?’ คำถามนี้ ว.วชิรเมธีจะเป็นผู้ตอบ

แต่ ‘คุณพร้อมที่จะพ้นจากความทุกข์หรือไม่ และคุณมองเห็นไหม ว่าอะไรคือความทุกข์?’ เป็น 2 คำถามที่คุณต้องเป็นผู้ตอบด้วยตัวเองเท่านั้น

ดูเหมือนว่าแทบทุกคนรู้ว่าจะธรรมะสามารถขัดถูกบีได้ แต่ทำไมคนส่วนใหญ่ยังไม่สามารถเข้าถึงธรรมะที่แท้จริงได้เสียก็

มนุษย์อยู่ในโลกสองใบในเวลาเดียวกัน หนึ่งคือโลกของความเป็นจริง สองคือโลกของความน่าจะเป็น โลกของความเป็นจริงคือโลกที่เราตื่นมาแล้วรู้ว่า มีเงินอยู่ในกระเป่าเท่าไร และรู้ด้วยว่าถ้าไม่ออกไปหาเงินจะต้องอดตาย นั่นคือโลกของความเป็นจริงที่บีบรัดให้เรากลายเป็นสัตว์เศรษฐกิจ เมื่อแรกเกิดมาเราเป็นมนุษย์กันอยู่ดีๆ แต่พอเราเข้าสู่ลู่วิ่งของการดำเนินชีวิตตามกระแสสังคม ศักยภาพของมนุษย์ถูกลดทอนกลายเป็นแค่อัตว์ชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจจะเรียกว่าสัตว์การเมือง สัตว์เศรษฐกิจ สัตว์สังคม แต่ไม่ยอมเป็นสัตว์ก็ไม่ได้นะ เพราะอาจจะเอาตัวไม่รอดก็ได้

ขณะเดียวกันทุกคนก็มีโลกอีกใบหนึ่งซ่อนอยู่ นั่นคือโลกของความน่าจะเป็น กล่าวคือทุกคนอยากมีชีวิตที่เรียบง่าย อยากทำเกษตรผสมผสาน อยากแต่งตัวตามสบาย เดินรดน้ำต้นไม้อยู่ในสวน เลี้ยงปลา เล่นกับหมา ปลูกต้นไม้ นอนเอกเขนกอ่านหนังสือ มีวันหยุดยาวชนิดที่ชีวิตไม่ต้องผูกไว้กับเข็มนาฬิกา นั่นคือโลกของความน่าจะเป็น อาตมาเชื่อมั่นว่าทุกคนในโลกใบนี้จะมีโลกสองใบนี้ เหลื่อมซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา และถ้าโลกของความเป็นจริงกินพื้นที่ส่วนใหญ่ในชีวิตของเรา นั่นทำให้โลกของความน่าจะเป็นซึ่งควรจะมึธรรมชาติเข้ามาเป็นส่วนผสมของการดำเนินชีวิตนั้น ถูกบีบให้เหลือพื้นที่น้อยลง คนจำนวนมากว่า 99 เปอร์เซ็นต์ รู้ว่าธรรมชาติมีคุณค่าต่อชีวิต แต่เมื่อซังน้ำหนักระหว่างความอยู่รอดกับธรรมชาติแล้ว คนจำนวนมากเลือกความอยู่รอดก่อนที่จะเลือกธรรมชาติ เหมือนคำกล่าวที่บอกว่า ‘กองทัพอัดต้องเดินด้วยท้อง’ ถ้าท้องไม่อิ่มไม่มีใครสนใจธรรมชาติหรอก

เพราะฉะนั้นประเทศไหนก็ตามมีสภาพเศรษฐกิจดี คนก็จะมีสุนทรียะในหัวใจ เมื่อนั้นแหละคือยุคทองของธรรมชาติ ถ้าประเทศไหนก็ตามตกอยู่ในกลียุค คนจะมุ่งไปที่การเอาตัวรอดก่อน ธรรมชาติเอาไว้ว่ากันทีหลัง และนั่นก็คือสภาพของสังคมไทยในเวลานี้

จากที่พระอาจารย์พูด หมายความว่าปัญเรื่องยากที่ล้นท้วไป โดยเฉพาะคนเมืองจะเข้าถึงธรรมะได้ใช้ไหม

อาตมาคิดว่าในเวลานี้คนกรุงเทพฯ จำนวนมาก บริโภคธรรมชาติเหมือนกับเป็นเทรนด์ของแฟชั่นชนิดหนึ่ง จึงมีคำเรียกว่า ธรรมชาติอินเทรนด์ ใครไม่คุยเรื่องธรรมชาติ ไม่เคยมีประสบการณ์เจริญวิปัสสนา ถือว่าคนๆ นั้นไม่สง่างามในการเข้าสู่สังคมจอมพลอม คนกรุงเทพฯ นี่เหมือนคนที่งูเงี้ยวงู้งาน ตอนที่ยังงูเงี้ยวงู้งาน ตอนที่ยังงูเงี้ยวงู้งานก็ดูแบบธรรมดาๆ อาตมาว่าชีวิตของคนกรุงเทพฯ เป็นชีวิตที่ไม่มีแก่น แต่พยายามทำอะไรให้ดูดี แม้กระทั่งความขัดแย้งทางการเมืองที่ใหญ่โตมโหฬารและกินลึกไปจนถึงไขกระดูกของคนทั้งประเทศ ก็ยังมีชนชั้นนำจำนวนมากในกรุงเทพฯ ที่พยายามจะแก้ปัญหาทางการเมืองด้วยการจัดงานอีเวนต์ แจกทอง จากวันแม่ถึงวันพ่อ อาตมาไม่รู้ว่าจะทำให้เกิดความสามัคคีตรงไหน มันจะสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยให้กับคนในประเทศตรงไหน อาตมาเคยไปร่วมงานอีเวนต์ระดับชาติครั้งหนึ่ง งบประมาณเฉพาะวิทยากรบนเวทีหมดเงินไปตั้ง 2 ล้าน ถ้าเงินจำนวนนั้นมาอยู่กับอาตมา อาตมาคิดว่าสามารถสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยให้ยังรากลึกได้อย่างมโหฬาร นั่นแหละคือคนกรุงเทพฯ ที่มีชีวิตที่มีแก่นสารน้อยลงไปทุกที อาตมาคิดว่าคนกรุงเทพฯ ให้ความสำคัญกับชีวิตแบบเปลือกๆ มาก ในเบื้องหลังของเขาเต็มไปด้วยของที่ไม่ค่อยจำเป็นแต่ทันสมัย

จริงๆ แล้ว เราสามารถจะพัฒนาเศรษฐกิจควบคู่ไปกับธรรมะได้ไหม

อาตมาคิดว่าการปฏิรูปเศรษฐกิจ ปฏิรูปการเมือง ปฏิรูปคุณภาพคนโดยใช้ธรรมะเข้ามาบูรณาการ เป็นสิ่งที่สามารถทำพร้อมกันได้ โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นส่วนเกิน หรือบอกว่าส่วนใดส่วนหนึ่งต้องมาก่อนและส่วนใดส่วนหนึ่งต้องมาทีหลัง ถ้าเรามีปัญญามากพอ การเมือง เศรษฐกิจ สังคม ธรรมชาติสามารถเอามาบูรณาการแล้วก้าวไปพร้อมๆ กันทั้งหมดได้ เพราะแท้ที่จริงแล้วทุกภาคส่วนต้องการธรรมะเหมือนกันทั้งหมด การเมืองถ้าไม่มีธรรมะก็จะเต็มไปด้วยความฉ้อฉล เต็มไปด้วยปาหี่ทางการเมือง เต็มไปด้วยการโกหกมดเท็จ เต็มไปด้วยผลประโยชน์ทับซ้อน เต็มธรรมะคือความโปร่งใสเข้าไปข้อเดียวเท่านั้น การเมืองจะกลายเป็นธรรมมิกประชาธิปไตยขึ้นมาทันที เป็นประชาธิปไตยที่มีหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่ประชาธิปไตยที่มุ่งทำมาค้าขายแล้วก็เป็นเผด็จการรัฐสภา ถ้าเรามีวินัยทางการเงินการคลังที่เข้มแข็ง มีอิสรภาพทางการเงินพอ โดยไม่ปล่อยให้การเมืองแทรกแซงมากนัก ภาวะเศรษฐกิจของประเทศชาติก็จะมั่นคง สังคมถ้าเต็มวัฒนธรรมทางปัญญาเข้าไป เปลี่ยนจากสังคมฐานความเชื่อให้เป็นสังคมฐานความรู้ได้เมื่อไร สังคมไทยก็จะกลายเป็นสังคมที่มีวุฒิภาวะในการอยู่ร่วมกัน แล้วสังคมไทยจะกลายเป็นสังคมแห่งเหตุผล ไม่ใช่สังคมไสยศาสตร์ปันพุทธปันพรหมณ์ปันทุนนิยมอย่างที่เราเห็นทุกวันนี้ ขณะเดียวกันถ้าธรรมะไม่จำกัดตัวเองไว้ในกรอบของกำแพงวัด ไม่จำกัดกรอบตัวเองเอาไว้ในภาคของการดูจิตเพียงอย่างเดียว แต่เป็นธรรมะที่รู้ตื่น เบิกบาน แล้วก็รู้รอบรู้หนวากับความเป็นไปในสังคมด้วย ธรรมะจะมีบทบาทต่อสังคมไทยมหาศาล

ในเวลานี้พุทธศาสนาในไทย พยายามจำกัดกรอบตัวเองลงมาให้แคบเข้า แล้วก็หลงลืมมิติทางสังคมไป ฉะนั้นนี่เป็นอีกเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกว่าการธรรมะไม่เห็นช่วยอะไรให้ดีขึ้น แล้วก็เกิดคำพูดที่บอกว่า เป็นเมืองพุทธทำไมจึงทรุดลง ก็เพราะว่าเราไม่เป็นชาวพุทธกันจริงๆ ไง เราเป็นผี เราเป็นพร้าหมณ์ เราเป็นพุทธ เราเป็นไสย์ ปันกันไปหมด ถ้าเป็นพุทธจริงๆ เมืองไทยจะเป็นเมืองที่เจริญมาก มีโอกาสสูงมากที่จะเป็นมหาอำนาจทางการเมืองและทางเศรษฐกิจ ทางจิตวิญญาณ ทางนวัตกรรมโลกด้วยซ้ำ

ในสภาวะเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ขณะนี้ คนหาเข้ากินคำถึงหลายควรจะใช้ชีวิตอย่างไร



ในระดับปุถุชน คนหาเข้ากินคำ การที่จะอยู่ท่ามกลางภาวะข้าวยากหมากแพงเช่นนี้ วิธีที่ดีที่สุดคือเราจะต้องเปลี่ยนวิถีในการบริโภคของเรา คนทั่วไปเวลาจะบริโภคนั้นมักจะบริโภคด้วยคุณค่าเทียม เช่น รถ การมีรถดีๆ สักคัน หมายถึงการมีอัครสถานทางสังคม นี่คืคุณค่าเทียม การมีเสื้อผ้าดีๆ หมายถึงว่าชีวิตมีระดับ การได้ดื่มไวน์ดีๆ ก็รู้สึกว่ามีรสนิยมวิไล นี่คือการทำในการบริโภคแบบคุณค่าเทียม เราบริโภคอุปทาน เราไม่ได้บริโภคประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งที่เราบริโภค ถ้าเราบริโภคปัจจัยสี่ด้วยคุณค่าเทียมแบบนี้ เงินเท่าไรก็ไม่พอจ่าย แต่ถ้าเราบริโภคแบบคุณค่าแท้ รถมีไว้เป็นพาหนะ ถ้าแบบนี้รถกระบะปองรถญี่ปุ่น มือสอง มือสาม เราก็ขับได้ เสื้อผ้าอาภรณ์ก็แค่ปกปิดอวัยวะอันก่อให้เกิดความละอาย เข้าสังคมได้แบบถูกกาลเทศะ ตัวละ 99 บาท เราก็สวมได้แล้ว โทรศัพท์มือถือใช้แค่ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและคนที่เกี่ยวข้อง ถ้าแค่นี้ ในเกียเมื่อ 5 ปีที่แล้วก็ยังใช้ได้อยู่ เห็นไหมว่า เมื่อเราปรับท่าทีในการบริโภค โดยเน้นที่บริโภคแบบคุณค่าแท้ ทอดทิ้งคุณค่าเทียม เช่น แบรินด์เนม แฟชั่น แล้วก็ไม่ต้องแครงสังคมให้มากนัก เพราะเอาเข้าจริงสังคมไม่มีตัวตนหรอก สังคมชอบจับตาเรา แต่จับตาแล้วมันก็ทิ้งเลย (หัวเราะ) ดังนั้น ไม่ต้องแครงมากนัก เราบริโภคด้วยคุณค่าแท้ จะทำให้เราเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น



การบริโภคโดยขึ้นกับสายตาของคนอื่น ขึ้นกับอุปทาน ขึ้นกับแบรนด์ เขาเรียกว่า เป็น ทาสบริโภค หรือบริโภคอย่างคนที่เป็นทาส เราจะบริโภคอย่างคนที่เป็นทาส หรือบริโภคอย่างคนที่เป็นไท อยู่ที่ศักยภาพในการวินิจฉัยของเราเอง กล่าวอย่างสั้นๆ ว่า เราควรจะบริโภคโดยมุ่งประโยชน์ อ ย่าบริโภคโดยมุ่งประดับ ถ้าบริโภคโดยมุ่งประดับ มีเงินแสนล้านคุณก็ประดับตัวเองไม่จบไม่สิ้นหรอก ถ้าเราเข้าใจปรัชญาพื้นฐานของชีวิตเช่นนี้ เราจะรู้ว่า ชีวิตไม่ควรจะเสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระมากมายมหาศาลขนาดนั้น เมื่อใดที่เราสามารถเปลี่ยนวิถีในการบริโภคได้ เงินในกระเป๋าของเราจะพอใช้พอจ่าย โดยที่ไม่ต้องรณรงค์ว่า มาประหยัดกันเถอะนะคนไทย

คนกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่รู้สึกว่ ธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าใจยาก เลยมักอหั้นไปหาสิ่งที่เรียกว่า ‘ธรรมะ ฮาวทู’ แทนจริงแล้วธรรมะ ฮาวทูนับมีประโยชน์มากน้อยขนาดไหน

ธรรมะ ฮาวทู ไม่ได้สะท้อนว่าธรรมะเป็นสิ่งที่เข้าใจยากเพียงอย่างเดียว แต่อาจตามาคิดว่ามันสะท้อนคุณภาพของชาวพุทธในกรุงด้วย ที่ชอบบริโภคอะไรในลักษณะฟาสต์ฟู้ด คนกรุงจำนวนมากบริโภคทุกสิ่งทุกอย่างในลักษณะเป็นฟาสต์ฟู้ดทั้งนั้นแหละ ด้วยบุคลิกการบริโภคแบบนี้ พอมาบริโภคธรรมะก็ต้องการธรรมะฟาสต์ฟู้ดด้วย หรือ Dharma Instant ก็คือธรรมะที่ปูปับเปิดฝาามา เทน้ำร้อน ชงดื่มได้เลย ด้วยวัฒนธรรมการบริโภคแบบฉาบฉวยเช่นนี้เราบริโภคหนังสือทั่วไป เราก็บริโภคหนังสือแบบฮาวทู เมื่อเรามาบริโภคธรรมะ เราก็ต้องการบริโภคธรรมะ ฮาวทูเช่นเดียวกัน

อาตมาพูดได้เลยว่า ธรรมะ ฮาวทูดับทุกข์ในทางจิตวิญญาณไม่ค่อยได้หรอก อย่างดีก็คือ ทำให้คุณเทในทางจิตวิญญาณเท่านั้นเอง ธรรมะที่จะ

มากแต่ความอยากสูง ทำให้มีปัญหาทางเศรษฐกิจ สอง มลพิษทางสังคม เช่น รถติด การแก่งแย่งแข่งขันสูง นำไปใส่ใจจริงของคนน้อย ทำให้ดำรงชีวิตอย่างยากลำบาก อยู่ที่ไหนก็ต้องระแวงระวังตลอดเวลา ไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สาม การที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะได้มากินจะได้มาใช้ ต้องใช้เงินไปแลกซื้อมาทั้งหมด ทำให้คนมุ่งไปที่เงินเพียงอย่างเดียว เพราะถ้าไม่มีเงินก็หมายถึงความอดอยากปากแห้ง และนั่นทำให้เขามีความเครียดสูง เพราะชีวิตทั้งชีวิตพลั้ง และเวลา ถูกนำมาใช้เพื่อทุ่มให้กับสิ่งเดียวนั้นคือการทำมาหาเงิน ถ้าได้เงินก็มีความสุข แต่เป็นความสุขที่แสนสั้น พอไม่มีเงินก็เป็นความทุกข์ ยิ่งหาเงินยาก ความทุกข์ก็มากขึ้นทุกที สี การที่เขาอยู่ท่ามกลางสภาพของสังคมเมือง ซึ่งสิ่งแวดล้อมไม่น่าอยู่ ไม่มีสายน้ำ ไม่มีขุนเขา ไม่มีอากาศบริสุทธิ์ ทำให้เขาไม่มีจิตใจที่ปลอดโปร่งโล่งเบา จิตใจที่ไม่โล่งเบาเพราะสภาพแวดล้อมไม่ดีก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ของคนเมือง และสำคัญที่สุด คือการที่เขาอยู่ท่ามกลางสมรภูมิของการแข่งขันทางการเมือง ทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ทางการศึกษา ทำให้เขารู้สึกว่าชีวิตของเขาเหมือนวิ่งอยู่ในลู่วิ่งตลอดเวลา นั้นแหละทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด เหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เองทำให้คนเมืองมีความทุกข์มากกว่าคนชนบท

สิ่งยึดเหนี่ยวจำพวกของแบบรดับเบม อาหารอร่อยๆ เสื้อผ้า รถยนต์ รายการโทรทัศน์ ช่วยบรรเทาทุกข์ได้มากน้อยขนาดไหน

สินค้าแบรนด์เนม รายการโทรทัศน์ พวกอะคาเดมี่ แฟชั่นเทรีย ยูพีซี ฮอลลีวู้ด สยามพารากอน สิ่งเหล่านี้ไม่มีค่าพอที่จะเรียกว่าสิ่งยึดเหนี่ยวหรอก เราควรจะเรียกว่า ‘สิ่งกล่อม’ มากกว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้คนมีที่ยึดเหนี่ยวนะ มันเป็นที่เกาะ เป็นที่ที่คนใช้กล่อมตัวเองให้หลงลืมแก่นสารของชีวิต แล้วก็

“ เมื่อเราปรับท่าทีในการบริโภค โดยเน้นที่บริโภคแบบคุณค่าแท้ กอดถึงคุณค่าเทียม เช่น แบรินด์เนม แฟชั่น แล้วยังไม่ต้องแคร่สังคมให้มากนัก เพราะเอาเข้าจริงสังคมไม่มีตัวตนหรอก สังคมชอบจับตาเราแต่จับตาแล้วยังก็ถึงเลย ดังนั้น ไม่ต้องแคร่มากนัก เราบริโภคด้วยคุณค่าแท้ จะทำให้เราเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ”

ดับทุกข์ได้จริงๆ นั้นจะต้องเป็นธรรมะที่ลึกลงถึงจิตวิญญาณ คุณจะต้องเอาจิตใจและปัญญาของคุณมาฝึกพัฒนาอย่างลึกซึ้งแล้วก็ต่อเนื่อง ไม่ใช่ไปเข้าคอร์สสามวันแล้วออกมาประกาศว่า ข้าพเจ้าเปลี่ยนไปเป็นคนละคนเรียบร้อยแล้ว นั่นเป็น ฮาวทู ธรรมะ ไม่ใช่ธรรมะที่มีเนื้อหาสาระที่แท้จริง

ธรรมะ ฮาวทู คือกระแสของการบริโภคแบบฟาสต์ฟู้ด

เอาง่ายๆ ผู้บริโภคธรรมะฉาบฉวย ผู้ผลิตธรรมะก็เลยกลายเป็นคนฉาบฉวยไปด้วย เพราะฉะนั้นธรรมะ ฮาวทูเนี่ย ไปๆ มาๆ มันสะท้อนบุคลิกลักษณะทางปัญญาของคนกรุงเทพฯ

เป็นแฟชั่นด้วยหรือเปล่า

เป็นแฟชั่น เป็นเทรนด์ด้วย ไม่ใช่แค่ธรรมะ ฮาวทูสะท้อนบุคลิกภาพของผู้ผลิตธรรมะ ฮาวทูเท่านั้นนะ มันสะท้อนวุฒิภาวะทางปัญญาของคนกรุงเทพฯ ที่ชอบบริโภคธรรมะ ฮาวทูด้วย และอาจมาอยากจะพูดเลยไปว่าเอาเข้าจริง คนไทยก็ชอบอะไรที่ฮาวทูอย่างนั้นแหละ ทั้งประเทศเลย คนไทยไม่ค่อยทำอะไรในลักษณะ สังคม บ่มเพาะ ต่อยอด อดทน และรอคอย คนไทยไม่ค่อยมีอุปนิสัยแบบนี้ คนไทยชอบอะไรที่เด็ดขาดเลยทีเดียว

แล้วธรรมะที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ไม่ได้เป็นขั้นตอนเหมือนธรรมะ ฮาวทูหรือ

พระพุทธเจ้าบอกว่า ธรรมะของพระองค์ท่านมีขั้นตอนนะ 1 - 2 - 3 - 4 จริง แต่เวลาปฏิบัติต้องว่าไปตามสเต็ป ไม่ใช่เด็ดมาข้อหนึ่ง แล้วข้ออื่นไม่ต้องใช้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าเหมือนพวงมาลัย ที่เราเอาดอกไม้มาร้อยต่อกัน เราแตะไปที่ดอกไม้ดอกหนึ่ง พวงมาลัยจะกระเทือนทั้งพวงเลยทีเดียว เช่นเดียวกันเวลาปฏิบัติธรรม เราจะต้องปฏิบัติให้ครบสูตร ตามที่พระพุทธเจ้าท่านวางเอาไว้ เช่น หลักอหิสา 4 มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ถ้าคุณจะปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จ คุณก็ต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง 4 ข้อ คุณปฏิบัติแค่ข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้น ธรรมะถ้าจะทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต จะต้องเป็นธรรมะในลักษณะที่มากขึ้นเป็นกระบวน ไม่ใช่มาทีละข้อ แต่ต้องมาพร้อมกันครบทุกข้อ พระพุทธองค์เคยตรัสเอาไว้ว่า การปฏิบัติธรรมและการบรรลุธรรมในศาสนาของพระองค์ มีลักษณะลาด ลุ่ม ลึก ไปโดยลำดับ เหมือนทะเล ซึ่งมีลักษณะลาด ลุ่ม ลึก ไปโดยลำดับ ไม่ใช่พอกระโดดลงทะเลที่ริมฝั่งแล้วจะลึกลงไปทันที ทะเลที่ริมฝั่งจะยังไม่ลึก ทะเลจะค่อยๆ ลาด ลุ่ม ลึกไปโดยลำดับฉันใด การศึกษาและการปฏิบัติธรรมก็เป็นฉันนั้น ไม่ใช่รู้ๆ เข้าวัด 3 วันก็ประกาศว่าฉันเป็นพระโสดาบันเรียบร้อยแล้ว นั่นเป็นธรรมะ ฮาวทู

แล้วการที่คนเมืองมีความทุกข์มากๆ นั้น เป็นเพราะว่าขาดสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิตใช่ไหม

อาตมาคิดว่าการที่คนเมืองมีความทุกข์มากๆ นั้นมีหลายสาเหตุ หนึ่งสาเหตุทางเศรษฐกิจคือค่าครองชีพสูงแต่เงินเดือนน้อย หรือบางคนเงินเดือน

คิดว่าสิ่งนี้แหละ จะทำให้เราอยู่อย่างมีตัวตนได้ในเมืองใหญ่ แต่ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เขาพ้นทุกข์นะ เป็นสิ่งที่ทำให้เขาอยู่กับความทุกข์จนชินแล้วคิดว่านั้นคือความสุขต่างหาก หลายครั้งความสุขของคนเมืองคือความสุข และหลายครั้งที่ความสุขของคนเมืองคือความทุกข์ที่รอเวลาอยู่

แท้จริงแล้ว มันคืออีกด้านหนึ่งของเหรียญใช่ไหม

เหมือนเรามีแฟลทดินน้ำมันกรวดอยู่ เราเอามาใช้ เราได้กิน ได้ใช้ชีวิตหรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่คุณรู้ไหม ถึงแม้ว่าคุณมีความสุขในปัจจุบันขณะ แต่มองอีกมุมหนึ่ง มันคือความทุกข์ที่รอเวลาแสดงตัวเท่านั้นเอง มันมาแน่ๆ มันคือความสุขที่ผลิตผลเป็นความทุกข์ แต่คนเมืองส่วนใหญ่เขาอยู่กับความทุกข์เช่นนั้นจนชิน เมื่ออยู่จนชินชิน ความทุกข์จึงเป็นความสุขรูปแบบหนึ่งเหมือนกัน หรือที่เรียกกันว่า สุขๆ ทุกๆ

แล้วความสุขที่แท้จริง ซึ่งไม่พ่วงความทุกข์มาด้วยนั้นเป็นหรือเปล่า

ความสุขมีหลายมิติ หนึ่ง กามสุข คือความสุขระดับประสาทสัมผัส การที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดความต้องการอะไรขึ้นมาแล้วมนุษย์ก็พยายามตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสนี้ ก็ทำให้มีความสุข สุขชนิดนี้เป็นความสุขขั้นพื้นฐานที่คนกรุงหาได้ คนชนบทก็หาได้ แต่คนกรุงจะหาได้ดีกว่า เพราะสิ่งบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในกรุงเทพฯ มีมากกว่า สอง ความสุขที่เกิดจากการความสงบของจิตใจที่เรียกกันว่า ฌานสุข หรือ สมานสุข คนกรุงก็แสวงหา สังเกตดูว่าคนกรุง ชนชั้นกลาง ไปจนถึงชนชั้นสูง วันหยุดมักจะออกไปตามต่างจังหวัด ไปอยู่ในที่ที่พักผ่อนที่มีบรรยากาศสงบร่มรื่น หรือไม่ก็ไปปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์ ไปนั่งสมาธิแล้วมีความสุข กลับมาก็รู้สึกแฉะขึ้น เบิกบาน ผ่องใส แต่อยู่ได้แค่วันสองวัน สุขนี้ก็มลายไป แล้วก็สาม คือ นิพพานสุข สุขที่เกิดจากการที่ปัญญาวิวัฒนาการถึงขีดสูงสุด ทำให้สามารถตัดขาดกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต รู้ว่าอะไรคือแก่นสารของชีวิต รู้ว่าอะไรคือเปลือก รู้ว่าอะไรคือสิ่งสมมติ และรู้ว่าอะไรคือวิมุตติที่เป็นเนื้อหาสาระของการเกิดมาเป็นคน ความสุขที่เราควรจะแสวงหา ก็คือ ความสุขชนิดสุดท้ายที่เรียกกันว่า นิพพานสุข หรือ อาจจะเรียกอีกอย่างว่า อิสระสุข สุขที่เกิดจากจิตที่เป็นอิสระภาพ

แต่ตราบใดที่เรายังไม่สามารถวิวัฒนาการจิตและปัญญามาถึงขั้นสุดท้าย คุณก็สามารถแสวงหากามสุข ยังคงมีความสุขกับการเสพ การบริโภค การสนองประสาทสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ได้ แต่อย่าไปสยบอยู่กับความสุขชนิดนั้นเท่านั้น ให้บอกตัวเองว่ายังมีความสุขขั้นต่อไปอีก ให้ก้าวขึ้นมาแสวงหาความสุขทางจิตใจ เรียกว่า ฌานสุข แต่ ฌานสุขนั้นติดมากๆ ก็ชี้แจงได้ ทำให้หลงลืมโลกของความเป็นจริง บางคนลาออกจากงาน บางคนบริจาคลูก บริจาคสามี ไปนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว นี่ก็อันตรายเหมือนกัน เราจะต้องพัฒนาขึ้นมาให้มีความสุขทางสติปัญญาให้ได้ ที่เรียกว่า นิพพานสุข หรือ อิสระสุข สุขที่เกิดจากการที่ปัญญาได้สัมผัสกับความจริงอันลึกซึ้ง แล้ว

ทำให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญา พุทธศาสนาถือว่าชีวิตที่มีคุณค่า คือชีวิตที่ดำเนินด้วยปัญญา

อีกอย่างหนึ่งพุทธศาสนาได้พูดถึงความสุขเอาไว้ว่า อยากจะมีความสุข แต่ถ้าแสวงหาไม่ถูกวิธี ก็ยากที่จะมีความสุข พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ถ้าอยากมีความสุข ให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้ หนึ่ง ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ หมายถึง ถ้าเราไม่มีความสุขทุกข์อยู่ อย่าไปแสวงงำหาทุกข์ คนจำนวนมากแสวงงำหาทุกข์ เอาทุกข์ของเพื่อนมาเป็นทุกข์ของตัวเอง เอาความทุกข์จากเรื่องไร้สาระมาเป็นความทุกข์ของตัวเอง บางทีเราก็เผลอเอาอัตราของเราไปแบกเอาความทุกข์มาไว้ในอกจนหนักอึ้งไปหมด บางทีนั่งดูข่าวโทรทัศน์อยู่ เหตุเกิดที่อเมริกา เอามานั่งถกเถียงกับเพื่อน ถกเถียงกันไปมา ใช้ปิ่นยังกัน เพราะคุยกันไม่ถูกคอ นี่เรียกว่า แสวงงำหาทุกข์ หรือบางทีเราอยู่เฉยๆ มีสุขภาพดีอยู่แล้ว ก็ไปแสวงหา สุรา นารี ยาเสพติดมาเติมลงไป ในชีวิต ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายต้องการแค่อาหารหลักห้าหมู่ ของพวกนี้เป็นสิ่งไร้สาระทั้งหมด แต่เราก็มัวเมาหวนหาบริโภค แล้วก็เกิดผลภาวะต่อสุขภาพร่างกาย การบริโภคด้วยความไม่รู้ บริโภคด้วยความบ้าเบรนต์ต่างๆ เรียกว่า บริโภคด้วยอุปทาน ก็เป็นการแสวงงำหาทุกข์อีกรูปแบบหนึ่ง โดยตัวเราแท้ๆ ชีวิตไม่ค่อยมีความสุขมากหรือร่างกายของเรา หิวก็กิน อิ่มก็พอ ถ้าต้องการขบถ่าย เราก็ขบถ่าย เลื้อยผ่านั้น ถ้าเราไม่แคร์สังคม เราก็ใส่ได้นับครั้งไม่ถ้วนเลย โดยความต้องการพื้นฐานแท้ๆ ชีวิตนี้ ร่างกายนี้ จะไม่เป็นที่ก่อเกิดของความทุกข์มากมายนักหรอก แต่เพราะเราไม่รู้ไม่ทันความจริงของโลกและชีวิต เราก็มัวเมาไปเลือกของชีวิต บางคนบ้าเงินก็หาเงิน สะสมเงินมาตลอดชีวิต บางคนก็บ้ายศศักดิ์ยึดครุฑฐาน บางคนก็บ้ากามโลภีย มีลูก มีภรรยาแล้วก็ไม่พอ มีกิ๊ก มีกิ๊กซ้ำซ้อน เห็นใหม่ว่า คนจำนวนมากหลงเพติดกับเปลือกของชีวิต ทำให้ชีวิตที่กว้างผดกยาววา หนาเคืบ้น กลายเป็นรังแห่งความทุกข์ ทั้งที่ความจริงชีวิตเราต้องการสิ่งเหล่านั้นมากมายขนาดนั้นหรือ อาตมาคิดว่าถ้าคิดให้ดีเราจะเห็นว่า สิ่งที่เราบ้าหอบฟางกันอยู่ทุกวันนี้ เป็นเปลือกของชีวิตทั้งนั้น เปลือกของชีวิตทั้งหลายเหล่านั้นแหละ ที่ทำให้เรานำเอาความทุกข์ที่เป็นส่วนเกินของชีวิตมาเป็นส่วนจำเป็นของชีวิต พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า อย่าเอาทุกข์มาทับถมตัวตนที่ไม่มีทุกข์ เพราะตัวตนแท้ๆ ของเรานั้นเป็นตัวตนที่เรียบง่าย เบาสบาย และธรรมดา ถ้าเราเข้าใจชีวิตว่าเป็นเรื่องของความเรียบง่าย แล้วความเรียบง่ายเป็นพี่น้องของความสุข เราก็จะปลดเปลือกของชีวิตออกไป แล้วดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและมีความสุขได้

สอง แสวงหาความสุขอันชอบธรรม หมายความว่า เวลาเราต้องการความสุข ให้แสวงหาความสุขโดยวิธีการที่สุจริต เช่น ประกอบสัมมาอาชีพ ไม่ต้องไปทุจริต คอรัปชั่น จะกิน จะบริโภค ใช้สอย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นปัจจัยสี่ ก็ขอให้แสวงหามาด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง ไม่ต้องไปโกหกฉ้อฉลเอาของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง จะมีบ้านมีรถ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากได้ใครมี ก็ขอให้เป็นสิ่งที่ไม่เลมดามาด้วยวิธีการที่ถูกต้องชอบธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น อย่าไปได้มาโดยวิธีหลบๆ ซ่อนๆ ด้วยวิธีฉ้อฉล นี่แหละคือแสวงหาความสุขโดยชอบธรรม

สาม แม้ในความสุขโดยชอบธรรมก็ไม่หลงติด ทำไมพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้หลงติด ก็เพราะชีวิตของมนุษย์มีวิวัฒนาการ ถ้าเราไปหลงติดความสุขอันชอบธรรม ชนิดใด ชนิดหนึ่ง เช่น ติดในสมาธิ ปัญญาของเราก็ไม่เจริญ เพราะสมาธิจะทำให้เราขี้เกียจ สมาธิทำให้เราหลงลืมโลกของความเป็นจริงได้ ถ้าเรานอนมากๆ วันหนึ่งร่างกายเราก็จะปวดขึ้นมาได้เหมือนกัน ถ้าเราอ่านหนังสือมากๆ แล้วมีความสุข อ่านมากๆ ก็มีปัญหารื่องสาตายได้เหมือนกัน ถ้าเราเล่น hi5 แล้วมีความสุขมากๆ แ่อยู่ตรงนั้นสามวันสามคืน ไม่กินไม่หลับไม่นอน ถึงมันจะก่อให้เกิดความสุข ความทุกข์ก็จะตามมา เพราะฉะนั้นความสุข ถ้ามองอย่างลึกซึ้ง มีความทุกข์แฝงตัวอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า แม้ในความสุขที่ชอบธรรมก็อย่าหลงติด เพราะถ้าหลงติด สุขจะเปลี่ยนเป็นทุกข์ทันที

ประการที่สี่ เพียรพัฒนาจิตให้ประณีต ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ก็เพราะว่าสุขที่สุด ก็คือ สุขที่เกิดจากจิตที่เป็นอิสระ เราต้องเพียรพัฒนาตัวเองขึ้นไป ให้ถึงบรมสุขตรงนั้นให้ได้ ในวัฒนธรรมตะวันตกเขายกย่องกันว่า การมีอิสระที่จะอยากนับเป็นความสุข แต่ในวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาบอกว่า การมีอิสระจากความอยากต่างหากที่เป็นความสุขที่แท้ เราจะต้องไปหาความสุขที่แท้ ก็คือสุขที่เกิดจากการที่ไม่สนองความอยาก แต่เกิดจากเป็นอิสระจากความอยาก นี่แหละคือวิธีปฏิบัติต่อความสุข ตามแนวพุทธศาสนา

มองไปรอบตัวจะเห็นว่าสภาพแวดล้อมของกรุงเทพฯ ไม่เอื้อต่อการเข้าถึงธรรมเลย อย่างนี้คนกรุงจะมีสิทธิ์เข้าถึงธรรมได้ไหม

อาตมาคิดว่าถึงแม้สภาพแวดล้อมจะจำเป็นต่อการเข้าถึงธรรมะ แต่ก็ไม่ใช่ว่าหลักใหญ่ใจความ ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้คนเข้าถึงธรรมคือปัจจัยภายใน ที่ภาษาพระเรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด รู้จักพิจารณาอย่างเป็นระบบ นี่ต่างหากที่สำคัญ ท่ามกลางสงคราม ถ้าคนมีโยนิโสมนสิการ ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ตรงกันข้าม ถ้าเราอยู่ในป่า แต่ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักพิจารณา เราก็ไม่บรรลุธรรมหรอก พระพุทธเจ้าจึงพูดเสมอว่า ไม่สำคัญหรอกว่าอยู่ป่าหรืออยู่เมือง ถ้าอยู่ป่าแล้วไม่มีปัญญาก็ไม่ดีไปกว่าอยู่เมือง ถ้าอยู่เมืองแล้วมีปัญญา ก็อาจจะดีกว่าอยู่ป่าด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้นเกณฑ์วัดจริงๆ ไม่ใช่สภาพแวดล้อม แต่คือสภาพภายในของเราแต่ละคน บางครั้งการที่เราอยู่ท่ามกลางความทุกข์ ก็ทำให้เราเห็นทุกข์ได้ง่ายขึ้น ถ้ามีปัญหา ขณะเดียวกันถ้าเราอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เอื้อทุกอย่าง แต่



“ อาตมาคิดว่าถ้าคิดให้ดีเราจะเห็นว่า สิ่งที่เราบ้าหอบฟางกันอยู่ทุกวันนี้ เป็นเปลือกของชีวิตทั้งนั้น เปลือกของชีวิตทั้งหลายเหล่านี้แหละ ที่ทำให้เรานำเอาความทุกข์ที่เป็นส่วนเกินของชีวิตมาเป็นส่วนจำเป็นของชีวิต ”

ขาดปัญญา ก็ไม่เห็นธรรม เพราะฉะนั้นสภาพแวดล้อมถึงแม้จะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเข้าถึงธรรมแต่ไม่ใช่ปัจจัยชี้ขาด เป็นเพียงปัจจัยร่วมเท่านั้น **หลายคนถือเอาปีใหม่เป็นช่วงแห่งการเริ่มต้นชีวิตใหม่ พระอาจารย์ธรรมะมีคำแนะนำๆ สำหรับให้คนทั่วไปยึดปฏิบัติเพื่อการเริ่มต้นชีวิตใหม่บ้างไหม**

อาตมาคิดว่าธรรมะที่เหมาะสมกับคนกรุงเวลานี้ มี 3 ข้อ คือ มองลึก นึกไกล และใจกว้าง มองลึกคือ เวลาที่เรามองอะไร อย่าเชื่อในสิ่งที่ตาเห็น เราต้องมองให้ลึกไปกว่านั้น อย่าไปติดอยู่แค่ภาพลักษณะภายนอกของสิ่งต่างๆ ที่เราเห็น เหมือนที่ทองตวน เดอ แซงเตก ซูเปรี พูดเอาไว้ในเจ้าชายน้อยว่า สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นด้วยตา ถ้าเรามองอะไรเพียงผิวเผิน เราก็จะถูกปรากฏการณ์ลวงได้ เช่น เวลาเรามองเห็นคนกลุ่มหนึ่งใส่เสื้อเหลือง เราก็บอกว่า นี่พันธมิตร เห็นคนกลุ่มหนึ่งใส่เสื้อแดง เราก็บอกว่านี่คือ นปช. แล้วคุณก็ประเมินคุณค่าของคนจากสีเสื้อที่เขาใส่ โดยหารู้ไม่ว่าคุณค่าของคนลึกซึ้งกว่าสิ่งที่เขาสวมใส่นับร้อยนับพันเท่า ถ้าเรามองอะไรอย่างผิวเผิน เราก็จะถูกหลอก ถูกลวง ถูกโฆษณาชวนเชื่อได้อย่างง่ายดาย ไปๆ มาๆ คนไทยทั้งประเทศ อาจจะถูกเขาสนตะพายให้ฆ่ากันเอง โดยที่คนสนตะพายเสวยสุขอย่างราชาอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ในโลกนี้ แต่คนที่ฆ่ากันเอง ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทำไมเราต้องฆ่ากันเอง ฉะนั้นเราต้องมองให้ลึก

สอง นึกให้ไกล หมายถึง imagination ขอให้เราเรียนรู้ที่จะมีวิธีคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล อย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ที่จะมองอะไรทุกแง่ทุกมุม เช่น เรียนรู้ที่จะมองอดีต เพื่อเก็บรับซึมซับบทเรียนจากอดีต มากำหนดปัจจุบัน เรียนรู้ที่จะบริหารจัดการปัจจุบันเพื่อที่จะวางรากฐานไปสู่อนาคต ถ้าเราเรียนรู้จากรอดีต เราจะเห็นว่าถ้าสังคมไทยแตกสามัคคีกันเมื่อไรก็เสียบ้าน

เสียเมื่อเมื่อนั้น อดีตจะสอนเราให้กำหนดปัจจุบันว่าเราต้องรักกัน แล้วทำ
อย่างไรเราจะรักกัน เราก็มาวางรากฐานให้กับสังคมไทย ใน 10 ปี 50 ปีข้าง
หน้า เราจะได้ไม่ต้องมานเวียนวุ่นวายทะเลาะกันเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า เราต้อง
นึกให้ไกล นึกไปถึงอดีต นึกถึงปัจจุบัน แล้วนึกไปถึงอนาคต นึกถึงตัวเอง
แล้วก็นึกถึงคนอื่น นึกถึงสังคมไทยแล้วก็นึกเชื่อมโยงไปในประชาคมโลก
ด้วย เวลาเรานึกอะไร เราควรจะทำตัวเหมือนเป็นแมงมุมที่อยู่ตรงกลางของ
ใยแมงมุม ซึ่งขยายสาขา ถักทอเส้นใยไปในทิศทั้งแปด ถ้าเรามองรอบ
ตัวอย่างนั้นเป็นเมื่อไร เราจะเป็นคนไทยที่มีความลึกซึ้ง จะไม่กลายเป็นคน
ไทยฉาบฉวย ขอให้เรามีวัฒนธรรมทางปัญญา ลดความเชื่อลงให้น้อยๆ
แล้วเพิ่มความรู้ให้มากขึ้น ปฏิบัติตามหลักกาลามสูตรเยอะๆ กล่าวคือ มีสติ
ปัญญา ไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ ถ้ายังไม่ได้พิจารณาอย่างลึกซึ้งด้วยตัวเอง
เวลานี้คนไทยเชื่ออะไรกันง่ายเหลือเกิน ใครมาปากกับปลิวแล้ว

และอาตมาอยากให้คนไทยใจกว้าง ถ้าเราใจกว้างสามารถฟังเสียง
ที่แตกต่างหลากหลายได้ เราจะทนต่อคนใจได้ พอๆ กับคนใจทนต่อคน
ฉลาดได้ เราจะทนต่อคนที่ศาสนาแตกต่างจากเราได้ เราจะทนต่อคนที่ถือ
ลัทธินิกายทางการเมืองแตกต่างจากเราได้ เห็นไหมว่า พอเราใจกว้างแล้ว
โลกนี้จะน่าอยู่ เราจะมองความแตกต่างหลากหลายว่า เป็นความหลากหลาย
ทางชีวภาพ เป็นความหลากหลายทางกายภาพ เป็นความหลากหลายทางจิตวิญญาณ
ความหลากหลายนี้แหละจะทำให้เรามีชีวิตที่ร่มเย็น
เป็นสุข และประการสำคัญที่สุด การที่เราจะใจกว้างได้ เราต้องมีท่าทีแบบ
สังจານูรักษ์ หรือนูรักษ์สังจจะ คือการไม่ผูกขาดความจริงว่า สิ่งที่ข้าพเจ้ารู้
เท่านั้น สิ่งที่ข้าพเจ้าเชื่อเท่านั้น สิ่งที่ข้าพเจ้าเห็นเท่านั้น คือความจริง
สมบูรณ์ ท่าทีเช่นนี้ พระพุทธเจ้าบอกว่า เป็นท่าทีที่ไม่ดี เราจะต้องมีท่าที
แบบสังจານูรักษ์ ด้วยการบอกว่า ข้าพเจ้ารู้เช่นนั้นะ ข้าพเจ้าเห็นเช่นนั้นะ
ซึ่งอาจจะผิดหรือถูกก็ได้นะ ข้าพเจ้าได้ยินมาเช่นนั้นะ ไม่รู้ว่าคุณหรือเปล่า
แล้วท่านคิดอย่างไร ท่านลองว่ามาสิ นี่คือท่าทีแบบสังจານูรักษ์ ในเมืองไทย
ตอนนี้ คนส่วนใหญ่เอาความจริงมาปนกับความเห็น แล้วก็บอกว่า ความเห็น
นี้แหละ คือความจริง ท่าทีอย่างนี้ทำให้เราเป็นคนใจแคบ ใครเห็นต่างจาก
เรามีค่าเท่ากับ เขาเป็นคนเลว นำไปสู่สงครามระหว่างประชาชนคนไทย
ด้วยกันเอง ประการสำคัญที่สุด การที่เราเป็นคนใจแคบ ทำให้พื้นที่ในการ
อยู่บนโลกของเราแคบลงไปเรื่อยๆ พรปีใหม่นี้ ก็คือ ขอให้คนไทยมองลึก
มองอะไรให้เห็นไปถึงปรากฏการณ์ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังของสิ่งนั้นด้วย สอง
นึกไกล ให้นึกโยงใยเป็นเหตุเป็นผล เราจะได้เป็นคนที่ใช้ปัญญาในการ
ดำเนินชีวิตแทนไสยศาสตร์ แล้วก็ใจกว้าง เราจะสามารถอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วย
ความแตกต่างหลากหลายได้อย่างสันติ

adB

ข้อคิดสำหรับนักการเมืองที่ดี เพื่อการเมืองที่ดีรับปีใหม่

ปีที่แล้ว ยาแก้ปวดหัวน่าจะเป็นยาสามัญประจำบ้าน
ของคนติดตามสถานการณ์บ้านเมืองไปแล้ว เพราะมีแต่
ความวุ่นวาย บวกกับความรุนแรงเป็นระยะๆ ไหนๆ บ้าน
เมืองก็วุ่นวายเพราะนักการเมืองแล้ว ท่าน ว.วชิรเมธี จึง
อยากฝากคุณสมบัตินักการเมืองที่ดี ซึ่งประยุกต์ตามหลัก
ทศพิธราชธรรม ไว้ให้นักการเมืองได้ทบทวนตัวเองและฝาก
ให้ประชาชนได้ตรวจสอบว่า นักการเมืองที่เราฝากอนาคต
และชีวิตไว้นั้น มีคุณสมบัติตามนี้หรือไม่

- 1. นักการเมืองต้องเป็นผู้ให้** ถ้านักการเมืองเป็นผู้ให้
คอร์รัปชันก็ไม่เกิดขึ้น การเทศน์มหาชาติ เวสสันดรชาดก คือ
การปลุกฝังอุดมคติแห่งการให้ ตัวพระเวสสันดรก็คือ นักการ
เมือง และพระเวสสันดรโคตรโคเดชที่สุดในฐานะเป็นพระผู้ให้
นักการเมืองนั้นต้องทำความเข้าใจอุดมการณ์ของพระเวสสันดร
ให้ได้ นั่นคือ ท่านต้องเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้กอบโกย ท่านต้องเป็น
ผู้เข้ามาสร้างประโยชน์สุข ไม่ใช่แสวงหาผลประโยชน์
- 2. นักการเมืองต้องมีจริยธรรม** การเป็นผู้ให้ จะทำให้
คุณชนะใจประชาชน แต่จริยธรรมจะทำให้ท่านเป็นคนดีทั้ง
เบื้องหน้าและเบื้องหลัง สิ่งที่สำคัญที่สุดของการเป็นนักการ
เมืองคือการเป็นนักการเมืองที่ประชาชนวางใจได้ การมี
ความรู้ไม่ได้ทำให้ประชาชนวางใจคุณ แต่เมื่อไรที่คุณเป็นคนดี
เมื่อนั้นแหละประชาชนจึงจะวางใจคุณ
- 3. นักการเมืองต้องเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่า
ส่วนตัว** ถ้านักการเมืองเห็นแก่ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม
เมื่อไร อนาคตทางการเมืองของนักการเมืองคนนั้นก็ดับสนิท
กลับกันถ้านักการเมืองเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่า
ประโยชน์ส่วนตัวเขาจะกลายเป็นนักการเมืองที่มีอนาคตทันที
- 4. นักการเมืองจะต้องเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริต** โปร่งใส
สว่างต่อไฟ ใสต่อน้ำ ปราศจากการคอร์รัปชันในทุกๆ มิติ
ถ้าคุณทำได้ คุณจะเป็นนักการเมืองที่มีอนาคตการเมืองที่
รุ่งโรจน์มาก ตั้งแต่การเป็นผู้ให้ ความเป็นผู้มีจริยธรรม ความเป็น
ผู้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว และความ
ซื่อสัตย์สุจริต อาตมารู้สึกว่า 4 ข้อนี้ พุทธเจ้าทรงออกแบบ
มาเพื่อป้องกันคอร์รัปชันโดยเฉพาะ

- 5. นักการเมืองต้องอ่อนน้อมถ่อมตน** ทำให้นักการเมือง
เข้าถึงประชาชน ทำให้เขา รับทราบปัญหาของประชาชน
อย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การแก้ปัญหาของประชาชนที่ตรงประเด็น
และประการที่สำคัญที่สุดถ้าว่ากันตามความเป็นจริงแล้ว
ตัวตนของนักการเมืองไม่เคยมี ตัวตนของนักการเมืองเป็น
สิ่งสมมติ เมื่อไรก็ตามที่ประชาชนเลิกสมมติให้คุณเป็น
นักการเมือง วันนั้นคุณก็เป็นแค่คนธรรมดาๆ คนหนึ่งเท่านั้นเอง
- 6. นักการเมืองต้องมีตะบะ** คือ นักการเมืองต้องเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน ต้องฝึกใจให้ลอยพ้นกิเลส ถ้านักการ
เมืองฝึกใจให้ลอยพ้นกิเลสได้เมื่อไร นักการเมืองจะอยู่
ท่ามกลางกองผลประโยชน์ โดยที่ไม่ถูกผลประโยชน์นั้นแฉ่ง
กัดเอา
- 7. นักการเมืองต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์** หมายความว่า
รู้ว่าเมื่อไรควรจะแสดงอำนาจ ไม่ใช่เป็นนักการเมืองที่โกรธ
เกรี้ยวกับประชาชนเป็นรายวัน หรือทุกครั้งที่ทำให้สัมภาษณ์
ถ้านักการเมืองที่ไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ขึ้นมารับบริหาร
ประเทศ ศักยภาพในการตัดสินใจก็จะลดลงทันที
- 8. นักการเมืองต้องไม่เบียดเบียนประชาชน** ด้วยการ
ออกกฎหมายที่ไม่เป็นธรรม ด้วยการใช้อำนาจในทางที่ไม่
ชอบ ด้วยการคอร์รัปชันเชิงนโยบาย ด้วยการทำความเท็จ
หลอกลวงประชาชนให้เชื่อถือศรัทธาในตัวเอง
- 9. นักการเมืองจะต้องมีความอดทนมากกว่าคนธรรมดา**
ถ้าคนธรรมดามีชีวิตจำกัดของความอดทนอยู่ที่ร้อย นักการ
เมืองจะต้องมีความอดทนอยู่ที่ ร้อยห้าสิบ หรือ สองร้อย ถ้าคุณ
อดทนเท่ากับประชาชน คุณก็เป็นนักการเมืองที่ล้มเหลวแล้ว
- 10. นักการเมืองจะต้องเป็นผู้ที่ไม่ปฏิบัติพลาดจากธรรม**
ศัพทเทคนิคคือ นักการเมืองต้องเป็นธรรมาธิปไตย ได้แก่ ไม่
ตัดสินใจในทางการเมืองตามอำเภอใจ ต้องตัดสินใจบน
ความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม และประโยชน์สุขของ
ประเทศชาติเป็นสำคัญ ที่สุดของการเป็นนักการเมืองไม่ได้
วัดกันที่ เป็น ส.ส.มาแล้วกี่สมัย เป็นรัฐมนตรีมาแล้วกี่
กระทรวง แต่วัดกันที่ว่าคุณมีศักยภาพในการตัดสินใจ
ทางการเมือง ที่มีประสิทธิภาพมากน้อยแค่ไหนต่างหาก

THE WORDS

He who permits himself to tell a lie once,
finds it much easier to do it a second
and third time, till at length it becomes
habitual.

“ใครก็ตามที่ยอมให้ตัวเองพูดโกหกได้ครั้งหนึ่ง จะพบว่ามันง่ายขึ้นในการโกหกครั้งที่สอง ครั้งที่สาม
และนานวันเข้ามันก็จะกลายเป็นนิสัยไปเอง”
-THOMAS JEFFERSON

“Everything that
irritates us about
others can lead us
to an understanding
of ourselves.”
“ทุกสิ่งที่ทำให้เรารำคาญและ
หงุดหงิดใจเกี่ยวกับคนอื่น จะนำไป
สู่การเข้าใจในตัวเราเอง”
-Carl Jung

“He who cannot
forgive others
destroys the
bridge over which
he himself must
pass.”
“คนที่ไม่สามารถให้อภัยคนอื่นได้ ก็เหมือนคน
ที่กำลังทำลายสะพานที่ตัวเองจะต้องใช้ข้ามผ่าน”
-George Herbert

“If you are
still being hurt by
an event that
happened to you at
twelve, it is the
thought that is
hurting you now”
“ถ้าคุณยังคงเจ็บปวดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณตอนอายุ 12 ก็แปลว่าความคิด
ต่างหากที่กำลังทำร้ายคุณในปัจจุบัน”
-James Hillman

“He that never changes his
opinions, never corrects his
mistakes, and will never be
wiser on tomorrow than he
is today.”
“คนที่ไม่เคยเปลี่ยนทัศนคติ ย่อมจะไม่เคยได้แก้ไขในสิ่งที่ตัวเอง
ทำผิด และพรุ่งนี้ เขาก็จะไม่ฉลาดมากไปกว่าวันนี้เลย”
-TRYON EDWARDS

A MUST

GADGET

Fujitsu ST6012

แท็บเล็ตพีซีตัวใหม่นำเสนอ โดย Fujitsu ในชื่อรุ่น ST6012 ใช้ ซีพียู Intel Core 2 Duo แพลตฟอรม์ Centrino 2 พร้อมเทคโนโลยี vPro ดูจากขนาดแล้ว แม้จะเป็นแท็บเล็ตแต่ใช้สก็เกือบจะเท่าโน้ตบุ๊กเลยทีเดียว ด้วยหน้าจอขนาด 12.1 นิ้ว จอ TFT WXGA สามารถพลิกกลับหน้าจอได้ ใช้งานทัชสกรีนได้ หน่วยความจำ DDR3 ขนาด 1GB ฮาร์ดไดรฟ์ SATA150 ขนาด 80 GB มาพร้อมสเปกการเชื่อมต่อครบถ้วนครบถ้วนความเร็วสูง บลูทูธ WiFi, มีระบบเซ็นเซอร์ลายนิ้วมือ สำหรับราคาที่มาพร้อมกับ Windows Vista แท้ตั้งไว้ที่ 1,999 เหรียญสหรัฐ หรือแปลเป็นไทยก็ตก 7 หมื่นเศษ



MAGAZINE

Esquire



เอสไควร์ เล่มใหม่ ปก เอ็ดเวิร์ด นอร์ตัน เราสนุกมากๆ กับบทความ The Rationality Project ที่ชายหนุ่มคนหนึ่งพยายามทดลองการใช้เหตุผลของตัวเอง คิดดูสิว่าในโลกที่คนเรามีแต่เรื่องโศกกลางเชื่อเรื่องนั้นเรื่องนี้โดยไร้ซึ่งเหตุผลอันดี ชายหนุ่มคนหนึ่งพยายามที่จะเชื่อเหลือเกินว่า มนุษย์เรานั้นมีเหตุผล และต้องใช้เหตุผลมาดำเนินชีวิตเท่านั้น อ่านแล้วขำปนทั้งแถมได้ความรู้อีกต่างหาก นอกจากนี้ในฉบับยังประมวลเหตุการณ์ทางสังคม-การเมืองที่โดดเด่น (หมายรวมทั้งดีและแย่) ในรอบปีที่ผ่านมาได้อย่างคมคายและมากไปด้วยอารมณ์ขัน แถมด้วยคอลัมน์เอกลักษณ์ What I've Learned ของ *สัญญา คุณากร* (“สิ่งหนึ่งที่ผมจะไม่มีความทำ คือป็นหัวให้คนทะเลาะกันมากขึ้นในรายการของผม”) และ *จอห์น มัลคอล์ม* (“ผมเป็นคนประเภทกึ่งสุบนุหรี คือเป็นคนสุบนุหรีที่ตอนนี้ไม่สุบ”, “ก่อนมีลูกๆ ชีวิตเป็นไง จำไม่ค่อยได้แล้ว”) ส่วนสก็๊ปที่จับบรรดาเทวดาแห่งแฟชั่นดีไซเนอร์อย่าง *จอร์จีโอ อาร์มานี*, *คาร์ล ลาเกอร์เฟลด์*, *โดลเช่แอนด์แก็บบาน่า*, *จอห์น กัลลิอาโน* ฯลฯ มาถ่ายปกเล่นล้อกับปกเก่าๆ ที่คลาสสิกของเอสไควร์ก็แจ่มแจ๋วไปเลย

DVD



In the Land of Women

หนังจากผู้กำกับ *จอห์น แคสเดน* มี *เม็ก ไรอัน* เล่นนำ เล่าเรื่องหนุ่มนักเขียนนิยายซอฟอร์ดคอร์ (ป็น้อยกว่าฮาร์ดคอร์นิดหน่อย) ที่ออกหักเพราะถูกแฟนสาวบอกเลิกสายฟ้าแลบ เลยตัดสินใจหลบจากเมืองสดไสอย่างแคลิฟอร์เนียไปเสียแผลใจถึงดีทรอยต์เมืองทีมเทา พร้อมกับตั้งใจว่าจะดูแลยายที่กำลังป่วยไปในตัว ทว่าสุดท้ายกลับได้พบสัมพันธ์ครั้งใหม่กับเพื่อนบ้าน อันประกอบด้วยคุณแม่วัยสาว (ไรอัน) ลูกสาววัยรุ่นผู้ห่างเหินเมินหมางแม่ แล้วก็ลูกสาวแก็ดแต่น่ารักอีกคน ทั้งหมดต่างช่วยเหลือ เปลี่ยนแปลง และเติมเต็มกันและกัน เป็นหนังโรแมนติกแบบอบอุ่นๆ ที่แม้จะเดินเรื่องไปตามสูตรอยู่สักหน่อย แต่ก็นับว่าเป็นสูตรที่รสชาติอร่อยไม่เลว

MUSIC



The Last Shadow Puppets: The Age of the Understatement

“วงนี้เป็นความร่วมมือของนักร้องนำของวง Arctic Monkeys และ The Rascals ตอนแรกนี่ว่าเพลงจะต้องเป็นแนวร็อกดิบๆ เหมือนดนตรีของ Arctic Monkeys แต่พอได้ฟังแล้วจึงได้รู้ว่าเพลงของพวกเขาทั้งคู่มุ่งทำนองที่ฟังง่ายและมีความละเมียดละไมของกีตาร์ทำให้ฟังได้เรื่อยๆ ฟังซ้ำได้บ่อยๆ ไม่รู้สึกเบื่อเลยนะ”



เลือกให้โดย :

เอมิกา เกราช นูเฮอร์วีเจ Channel V Thailand, นักแสดง



SWEET

Belgian Chocolate Donut

ตั้งกิน โดนัท ออกโดนัทรสใหม่ต้อนรับปีใหม่ที่เราลองแล้วชอบ หวานมันเข้มข้นดี ซีรีส์ เบลเยียม ช็อกโกแลต โดนัท มีทั้งหมด 8 ชนิด ได้แก่ เบ-คา-บา, แกลสเสจวรัชเชลส์ครีม, แกลสเสจช็อกโกแลตชิป, แกลสเสจชาวคริสปส์ (อันนี้เราเชียร์), แกลสเสจนัวร์, โอ อาย ช็อกโก ก๊อด! (อันนี้ชื่อซ้ำดี คิดได้ไง), แกลสเสจคอฟฟี่คริสปส์ และ แกลสเสจแบล็กแอนด์ไวท์ ทั้งหมดราคาชิ้นละ 26 บาท ถ้าซื้อเป็นชุดก็ประหยัดได้อีก (แนะนำชุดใหญ่ ชุดเบลเยียม ช็อกโกแลต 6 ชิ้น+โดนัทปกติ 6 ชิ้น จาก 288 บาท ลดเหลือ 249 บาท) ซื้อได้ที่ตั้งกิน โดนัท ทุกสาขาตั้งแต่วันที่จนถึงสิ้นเดือนกุมภาพันธ์

BOOK

Question Mark



แต่พอสถานการณ์พลิกผัน *อภิสทิธิ เวชชาชีวะ* ขึ้นเป็นนายกรัฐมนตรีคนใหม่ และพรรคประชาธิปัตย์ได้เป็นรัฐบาล หนังสือเล่มกลับมาอี้อาชาชาติอีกครั้ง (ล่าสุดพิมพ์ซ้ำครั้งที่ 3) วงศ์ทอง ชัยณรงค์สิงห์ ผู้สัมภาษณ์ได้เรียงถามอภิสทิธิทุกเรื่องราว หนักบ้างเบาบ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมือง สังคม นโยบายการศึกษา ครอบครัว ฟุตบอล ดนตรี ไปจนถึงเรื่องยิบย่อยอย่าง ในไอพ็อดมีเพลงอะไรบ้าง ลองจัดอันดับ 5 อัลบั้มในดวงใจ ถ้าลูกสาวพาแฟนมาบ้านได้ไหม เห็นอย่างไรกับเพศที่สาม ในพรรคประชาธิปัตย์มีเพศที่สามไหม อายุ 60 น่าจะทำอะไรอยู่ที่ไหน ฯลฯ อ่านแล้วจะรู้จักบางแง่มุมของนายกฯ คนที่ 27 มากขึ้น



HOTEL

D2 Paraquda

D2 คือไลน์ใหม่จากดุสิตธานี โรงแรมระดับคลาสสิกของเมืองไทย แต่แตกต่างกันแบบสุดขีด ขณะที่โรงแรมแม่หุฬราสง่างามแบบอนุรักษ์นิยม โรงแรม (รุ่น) ลูกกลีบออกแนวโมเดิร์นจัดจ้านเพียวฟ้า หลังจากประสบความสำเร็จที่เชียงใหม่ D2 ก็มาประกาศศักดาที่พัทยา บนถนนพัทยา 2 ในชื่อ D2 Paraquda และเพราะชื่อมาจาก ปลาสาบ แถมทำเลยังอยู่ในเมืองชายทะเล ดีไซน์ของโรงแรมจึงให้บรรยากาศท้องทะเลลึก เส้นโค้ง เส้นเว้า ฟองอากาศ และสีฟ้า สีนํ้าเงิน ปรากฏเกลื่อนในทงทุกส่วนของโรงแรม ไล่ตั้งแต่ล็อบบี้ ภัตตาคาร บาร์ ไปจนถึงห้องพัก แคเดินเข้ามาก็รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวที่คึกคักสนุกสนาน เป็นบูติกโฮเต็ลที่เหมาะสมมากกับหนุ่มสาวนักธุรกิจรุ่นใหม่ที่ไม่นิยมความเอื่อยเฉื่อย อยากเช็กราคาห้องหรือดูข้อมูลมากกว่านี้ เข้าไปที่ www.dusit.com

ACCESSORIES

Dramatic Chic by Tommy Hilfiger

‘Dramatic Chic’ คอลเล็กชั่นแว่นตา (ผู้ชาย) ใหม่จาก Tommy Hilfiger แจ่มมาก มีหลายทรงหลายรูปแบบ รุ่น TH 7333 เป็นแว่นทรงนักบิน ที่ขาแว่นและบาร์พาดกรอบแว่นผลิตจากพลาสติกคุณภาพเยี่ยม ส่วนขาแว่นก็พิเศษและเก๋ไก๋ตรงที่ประดับด้วยทองคำ ดูหรูหรามีราคา ส่วนถ้าคุณชอบสีล้วน เราแนะนำให้มองรุ่น TH 7296 ไม่ก็ TH 7297 สองรุ่นนี้มีให้เลือกทั้งสีดำ น้ำตาล ไปจนถึงแฟชั่นขึ้นมาอีกนิด อย่างสีเงิน สีขาว สีทอง และสีม่วงเบอร์กันดี เลนส์แว่นไล่เฉดสีดูเตะระเบิด สวมแมตซ์กับเสื้อผ้าได้ตั้งแต่สูททางการไปจนถึงชุดลำลอง แถมเลนส์ทุกอันยังรับประกันว่าปกป้องรังสี UVA และ UVB ได้ 100 เปอร์เซนต์อีกด้วย

TOY

Blythe Dolls



“รู้จักตุ๊กตาบลายธ์มาประมาณ 5 - 6 ปี ตั้งแต่ยังไม่ฮิตมากในเมืองไทย ก็รู้สึกว่ามันน่ารักตาแปลกๆ หัวก็โตแต่เวลาถ่ายรูปออกมาก็ขึ้นกล้องดีแฮะ ยังไม่ได้บึ่งบั้งกันเท่าไรละ จนคนรอบๆ ช้างเริ่มเข้าสู่วงการน้องบลายธ์กันไปทีละคนสองคน ก็ประคองตัวเป็นคนดูมาได้ตลอด จนมาเข้าสู่วงการคนรักน้องจนได้ เมื่อตอนได้ไปสัมภาษณ์เจ้าของลิขสิทธิ์ Blythe Dolls คุณ Junko Wong ที่ร้าน Junie Moon ประเทศญี่ปุ่น ดวงตาคุณ Junko เวลาเล่าถึงตุ๊กตาแต่ละตัวมันวิบวับๆ จนเราอดเห็นดีเห็นงามว่าน้องบลายธ์ก็น่ารักดีแฮะ ไปๆมาๆ ตอนนั้นก็แอบมี Petite Blythe น้องบลายธ์ตัวจิ๋วกับเขาหลายตัวแล้วเหมือนกันละ ตัวล่าสุดที่กำลังชอบมากๆ ตอนนี่ เป็นคอลเล็กชั่น Matryoshka ที่ได้แรงบันดาลใจมาจากตุ๊กตาแม่ลูกดกของรัสเซียล่ะ ตรงกระเป๋าด้านหน้าของผ้ากันเปื้อนแอบมีตุ๊กตา Matryoshka จิ๋วหนีบไว้ให้ 1 ตัวด้วยละ”



เลือกให้โดย : พนิดา เอี่ยมศิริ-นพกุล บรรณาธิการบริหารนิตยสาร Knock Knock!

COSMETIC

Dermalogica Super Rich Repair



ครีมบำรุงผิวสูตรใหม่จาก Dermalogica ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวชั้นนำจากสหรัฐอเมริกา คืนความเนียนนุ่ม พ้นความอ่อนเยาว์ให้ผิว ด้วยเนื้อครีมเข้มข้น (สกัดจากพืชที่อุดมด้วยน้ำมัน อาทิ Shea Butter, Evening Primrosel, Borage Seed, Jojoba Seed และวิตามินอี) ที่ช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นไว้กับผิว ทั้งยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้โครงสร้างผิว ปกป้องผิวจากการทำร้ายของอนุมูลอิสระและสิ่งแวดล้อม เหมาะสำหรับสาววัย 35 อัพ ไม่ก็คนที่ผิวแห้งมากอย่างต่อเนื่อง จนปรากฏริ้วรอย และดูมีอายุก่อนวัย ช้อได้ที่เคาน์เตอร์เคอร์มาโลจิกา ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำ

RESTAURANT

Nobu

“ในญี่ปุ่นร้านอาหารญี่ปุ่นขนาดเล็กที่อยู่ปากซอยทองหล่อ 14 ใครที่ต้องการความเป็นส่วนตัว บรรยากาศเงียบสงบ ไม่มีคนพลุกพล่าน แอชเชียนันว่าคุณไม่ควรพลาดร้านนี้เลยล่ะ เพราะเป็นร้านที่ถอดแบบมาจากร้านต้นตำรับจากญี่ปุ่นจริงๆ ภายในร้านมีแค่ 7 - 8 โต๊ะ เท่านั้น ส่วนอาหารที่จะแนะนำคงเป็นเมนูข้าวแกงกะหรี่หมูทอดที่อร่อยดี (ข้าวปั้นก็ไม่ควรพลาดล่ะ) เสิร์ฟเป็นเซตพร้อมน้ำซุป์ที่จะเน้นการใช้ปลา และสาหร่ายคอมบุในการทำซึ่งให้รสชาติกลมกล่อมโดยไม่ต้องพึ่งเครื่องปรุงรสเสริม ข้าวมีกลิ่นหอมมาก และชาเขียวแบบเหือกใหญ่ก็รสชาติดี”

เลือกให้โดย : ภูมวาริ ยอดกมล นักแสดง

WHERE TO FIND



• สถานีรถไฟฟ้า BTS
• สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT (แจกโดยพนักงานแจก a day BULLETIN ทุกวันศุกร์ 17.00 - 18.00 น.)

- เซ็นทรัล
- โรบินสัน
- ดี เอ็มโพรีย
- มาบุญครอง
- สยามพารากอน

- True Shop
- True Coffee
- Coffee World
- 94 Coffee
- ร้านกาแฟพอยตุง
- บ้านไร่กาแฟ
- iberry
- Kanom

- Mister Donut **NEW**
- Vanilla Garden
- กัลปพฤกษ์
- กับข้าวกับปลา
- Yindee Cup **NEW**
- ร้านประตูลีฟ้า
- Cafe Classic **NEW**
- la-usa-ri **NEW**
- A Big Seat **NEW**
- Stufe **NEW**

- โรงภาพยนตร์สโิด
- โรงภาพยนตร์สยาม
- โรงภาพยนตร์สกาลา
- โรงภาพยนตร์ House
- กิการ์วดีเธียเตอร์

- อาคารอื้อ จือ เหลียง
- อาคาร Tipco
- อาคาร SCB
- อาคารสิริบริดจ์
- อาคารเอ็มโพรีย
- อาคารมณียา
- อาคารต้นสน
- อาคารมาลิ้นปี่
- อาคาร Lake Rajada
- อาคารอับดุลราฮิบ
- อาคารชาร์เตอร์

- I House Condominium
- The Lake Condo

- British Council
- สยามฝรั่งเศส
- สถาบันกอร์
- TCDC
- Hof Art Gallery
- Secret Recipe
- Apex Skin Care
- Q Cut
- Style by TOYOTA
- ชลาชล
- ผิวดีคลีนิก

- โรงพยาบาลวิภาวดี
- ร้านซีอีดีบู๊คเซเตอร์
- California WOW Xperience
- Karmakamet **NEW**

- เคาน์เตอร์การบินไทย คอมเมียง
- เคาน์เตอร์การบินไทย สุวรรณภูมิ
- เคาน์เตอร์ Thai Air Asia
- เคาน์เตอร์ Thai Ticket Major
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

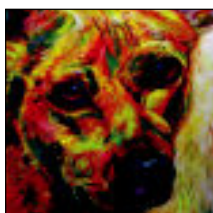
GIVE

ร่วมบริจาคเงินเพื่อโครงการอาหารกลางวันของมูลนิธิศุภนิมิตฯ

มูลนิธิศุภนิมิตฯ ยินดีในการเป็นองค์กรเพื่อสังคมอย่างจริงจังยาวนาน ปัจจุบันมูลนิธิฯ มีโครงการช่วยเหลือเด็กยากไร้มากถึง 103 โครงการใน 50 จังหวัด และโครงการหนึ่งที่เรารู้สึกดีเห็นงามด้วย ก็คือโครงการบริจาคเงินเพื่อโครงการอาหารกลางวัน โดยทางมูลนิธิฯ จะพิจารณาให้การสนับสนุนโรงเรียนในชนบทที่ยากไร้และขาดแคลน ให้จัดทำโครงการการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียน ให้โรงเรียนดำเนินกิจกรรมตามแผน อาทิ การเลี้ยงสัตว์ประเภทปลา ไก่ หมู หรือปลูกพืชผักสวนครัว รวมทั้งการเพาะเห็ดชนิดต่างๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในแต่ละพื้นที่ และนักเรียนก็จะได้รับการฝึกสอนให้ดูแลผลผลิต ตลอดจนนำมาประกอบเป็นอาหารกลางวัน ซึ่งเราเห็นว่าทั้งหมดนี้ เป็นการช่วยเหลือแบบยั่งยืนให้เด็ก ๆ มีอาชีพ และรู้จักการใช้ชีวิตแบบพอเพียงไปในตัว ใครสนใจบริจาคเงินติดต่อได้ที่ 0-2381-8863-5 หรือ www.worldvision.or.th

16 CALENDAR

9 - 15 JANUARY 2009



MON

12

Trio Concert in Bangkok

ฟังการประสานเสียงจากเครื่องดนตรีของ 3 ศิลปินโพลีจากประเทศญี่ปุ่น ทั้ง Mizuno Nobuyuki (Horn), Matsuoka Mie (Piano) Kyoko Saburi (Violin) ที่จะนำบทเพลงคลาสสิกตะวันตกมาขับกล่อมผู้ฟัง ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย สำรองที่นั่งได้ที่ไทยทิคเกต เมเจอร์ ทุกสาขา

TUE

13

Looking Dog...Dog Looking

นิทรรศการ หามอง มองหมา : ความงามที่ถูกทอดทิ้ง โดยวิทยา สูดประเสริฐ ซึ่งได้แรงบันดาลใจจากสุนัขจรจัดที่ถูกทอดทิ้งไว้ตามถนนในเมืองใหญ่ กลายมาเป็นงานจิตรกรรมสีอะคริลิกที่สวยงาม เปิดให้ชมแล้วตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม ที่ gossip gallery สุขุมวิท 28

WED

14

12th Bangkok Symposium on HIV Medicine

งานประชุมทางวิชาการเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยเรื่องโรคเอดส์ แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประโยชน์ในการเท่าทันสถานการณ์ของโรคเอดส์ในปัจจุบัน ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

THU

15

World Tapioca Conference 2009

งานแสดงศักยภาพของการผลิตและส่งออกมันสำปะหลังอันดับ 1 ของโลก ฟังการสัมมนาเกี่ยวกับการพัฒนาธุรกิจการส่งออกมันสำปะหลังจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ วันนี้ถึง 16 มกราคม ที่ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี

FRI

9



Thailand Game Show 2009

มหกรรมรวมพลคนเล่นเกมครั้งที่ 3 ที่มีไฮไลต์เป็นการเปิดตัวเกมใหม่ จากใหม่ ไอเท็มใหม่จากค่ายเกมชื่อดัง ชมนิทรรศการ Game D Exhibition และการประกวดคอสเพลย์ ตั้งแต่วันที่ 11 มกราคม ที่เพลนนารีฮอลล์ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

SAT

10

Thailand Furniture & Houseware Fair 2009

งานแสดงเฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์แต่งบ้าน โคมไฟ ชุดแต่งห้องครัว ห้องนอน ห้องน้ำ และอุปกรณ์แต่งบ้านที่ครบสมบูรณ์ที่สุดวันนี้ถึง 18 มกราคม ที่อาคาร 1 - 5 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี

SUN

11



Thailand Jazz Conference 2009

วันสุดท้ายของเทศกาลดนตรีเพื่อการเรียนรู้ ประจำปี พ.ศ. 2552 ที่มีทั้งกิจกรรมเวิร์กช็อป และการแสดงดนตรีจากกลุ่มศิลปินแจ๊สชั้นนำของประเทศ ฟังเพลงแจ๊สในบรรยากาศสบายๆ ได้ที่ วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา สำรองที่นั่งที่ไทยทิคเกต เมเจอร์ ทุกสาขา

รฟม. ส่งเสริมเด็กไทย เทคโนโลยีก้าวไกล ใส่ใจสังคม

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)

ร่วมกับ

บริษัท รถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) จำกัด โทรทัศน์ รัตนวิเบศร์ จำกัด โทรทัศน์ รัตนวิเบศร์

จัดจากสำนักงานเลขาธิการแห่งชาติ ประจำปี 2552

บริเวณลานกิจกรรมชั้น 3 จำกัด โทรทัศน์ รัตนวิเบศร์

ในระหว่างวันที่ 7 - 11 มกราคม 2552 เวลา 10.00 - 18.00 น.



★ พบกับดารา นักร้อง การแสดงบนเวที ชุมเกม ชุมหุ่นยนต์

และกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย บริการตรวจสุขภาพฟรี พร้อมแจกของรางวัลตลอดงาน

.....★ สำหรับน้องๆ ระดับประถมศึกษา และมีชมศึกษาที่มีความสามารถทางด้านขับร้องเพลงประเภทไทยลูกทุ่งและไทยสากล รฟม. ขอเชิญสมัครเข้าร่วมแข่งขัน เมื่อชิงเงินรางวัลรวมทั้งที่ระลึกและประกาศนียบัตร โดยสามารถสมัครหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่

แผนกกิจกรรมเมื่อสังคม กองกิจกรรมพิเศษ สำนักผู้ว่าการ โทร 02 612 2444 ต่อ 130,159



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)
พัฒนาการเดินทาง สรรสร้างสังคม

กระเป๋าผ้า
แคนวาสสีดำ จาก
The Metropolitan

แว่นขยาย
จาก ME Modern East



ไม่รู้ว่าเป็นคนพูดไว้ แต่อย่างน้อยมันก็จริงที่ ‘พอเวลาผ่านไปโลกมักจะหมุนกลับมาที่เดิมเสมอ’ สังเกตได้จากแฟชั่นผ้าแนวย้อนยุคของคุณผู้หญิงที่หวนกลับมาอินเทรนด์กันสุดฤทธิ์สุดเดช ไม่เว้นแม้แต่ค่านิยมในเรื่องของบ้าน ที่สไตล์การตกแต่งบ้านแบบ เรโทร จะกลับมาฮิตอีกครั้งในบ้านเราเมื่อ 2 - 3 ปีก่อน และจนถึงทุกวันนี้ เรโทร ก็ยังไม่คลายกระแสไป

เรโทร เป็นสไตล์การตกแต่งบ้านที่อยู่ในช่วงปี 1950 - 1970 โดยมากเส้นสาย วัสดุ และรูปทรง ข้าวของมักจะเป็นลายกราฟิก หรือเรขาคณิต การใช้สีโดยทั่วไปจะใช้โทนสีเรียบง่าย และคลาสสิกตลอดกาลอย่างขาว เทา และดำ ที่สำคัญ, ข้าวของ

เครื่องใช้ที่ตกแต่งต้องเป็นของที่ต้องเดินทางผ่านยุคสมัยมานาน หรือมีเรื่องราวให้ติดตาม

โสฬส ศรีสุมะมี บรรณาธิการบริหารนิตยสารแต่งบ้านชั้นนำ CASAVIVA ที่เปิดบ้านอบอุ่นๆ ต้อนรับเราในฉบับนี้ ก็เป็นอีกหนึ่งในสาวกเรโทรตัวจริง

ก่อนหน้านี้โสฬสจะมานั่งเก้าอี้บรรณาธิการบริหารนิตยสารแต่งบ้านอย่างในทุกวันนี้ เขาเคยผ่านงานการทำงานหนังสือตกแต่งบ้านให้แก่นิตยสารบ้านและสวน และ room อยู่หลายปี จากประสบการณ์ดังกล่าว เขาพบเจอบ้านต่างๆ มาหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะ โมเดิร์น คอนเทมโพรารี วินเทจ และแนวอื่นๆ อีกมาก ทว่าเมื่อได้เวลาที่เขาต้องมาตกแต่งบ้านของตัวเอง คำตอบแรกที่ผุดขึ้นมาใน

ใจเขามีเพียง เรโทร เท่านั้น

“ผมคิดว่าเรโทรเป็นสไตล์การแต่งบ้านที่กำลังดี อยู่กึ่งกลางระหว่างความโมเดิร์นและคลาสสิก ถ้าโมเดิร์นอย่างเดียวบ้านจะดูแข็งกระด้าง หรือถ้าคลาสสิกมากไป บ้านก็จะดูรกและทึบ ผมว่าสไตล์เรโทรนี้แหละลงตัวที่สุดเพราะมีความโปร่งโล่ง ขณะเดียวกันก็ให้ความอบอุ่น ดูเป็นบ้านดีครับ”

ผนังห้องสีน้ำตาล วอลเปเปอร์ลายกราฟิก โซฟาปรับแขนตัวใหญ่สีน้ำตาลเข้ม และพรมลายหนังวัวที่ปูอยู่กลางพื้นห้อง ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบของการตกแต่งห้องสไตล์เรโทรที่บรรจุกอยู่ในบ้านของโสฬส นอกจากนี้ เขายังมีความชื่นชอบเป็นพิเศษเกี่ยวกับรูปปั้นที่นำมาตั้งวางประดับตัวบ้านด้วย

“ผมชอบรูปปั้นมากครับ รู้ลึกว่าเป็นของที่มีที่มาที่ไป มีประวัติความเป็นมา เรียกง่าย ๆ ว่ามีเรื่องเล่า อย่างรูปปั้นหมาเจ็ดตุ้ง ที่ผมได้มาจากเมืองจีนนี้เป็นของเก่าจริงๆ นะครับ ต้นกำเนิดของรูปปั้นนี้มาจากสมัยก่อนที่จีนเพิ่งเปลี่ยนแปลงการปกครอง ซึ่งสมัยนั้นเทคโนโลยีต่างๆ ที่จะทำให้ผู้นำกับประชาชนเข้าถึงกันมันไม่ใช่เทคโนโลยียุคนี้ ทางรัฐบาลจีนก็หัวใสสั่งปั้นรูปปั้นของหมาเจ็ดตุ้งน่าจะรัก 30 ล้านอันได้ แล้วก็แจกจ่ายให้ประชาชนเอาไปประดับที่บ้าน มันเป็นกลยุทธ์ที่ได้ผลมากในแง่ที่เป็นเครื่องมือช่วยให้ของประชาชนระลึกถึงผู้นำของเขา”

แม้ว่าบ้านของโสฬสจะเป็นเพียงคอนโดฯ ห้องเล็กๆ ก็ตาม แต่เรโทรก็สามารถเติมเต็มความสุขและความพอใจให้แก่เขาได้ แล้วอย่างนี้คุณที่กำลังมองหาไอเดียในการแต่งบ้านอยู่ จะไม่ลอง Return to Retro อย่างเขาดูบ้างสักหน่อยหรือ? **adB**

HOME
STAY



บ้านในฝันของคุณมีอะไร

- สีน้ำตาล

วิสกี้ เบียร์ หรือไวน์

- ส่วนมากจะเบียร์นะ เพราะผู้เย็นที่บ้านผมเล็กนิดเดียว ถ้าวิสกี้มันต้องมีน้ำแข็งโซดา ผู้เย็นซะไม่พอแน่ครับ

อยู่บ้านทำอะไรบ่อยที่สุด

- เล่นเกม อ่านหนังสือ แล้วก็นอนครับ

ของสะสมของคุณ

- หุ่นยนต์ รูปปั้น ของเล่น

หนังสือที่ บก.อย่างคุณอยากแนะนำให้คนอื่นอ่าน

- a day story : The story of the modern rebel โดย วงศ์ทอง ชัยณรงค์สิงห์ อ่านแล้วจะได้แรงบันดาลใจ ที่จะทำอะไรต่อมิอะไรอีกมากมาย

สีเสื้อผ้าที่ใส่ประจำ

- สีดำ

แหล่งซื้อของแต่งบ้านแนวเรโทรของคุณ

- รัชดาไนท์ ทุกคืนวันเสาร์ครับ

HEALTH

HERBAL
REMEDIES

ปวดหัว...กินยา ปวดท้อง...กินยา ท้อง
อืด...กินยา นอกเหนือจากนี้ก็ยังกินยา สังเกตตัวเอง
กันบ้างไหมว่า คุณเป็นคนที่จะทำอะไรก็คิดว่า
ยามากินแล้วบ้างหรือเปล่า ความจริงพืชผักบาง
ชนิด หรือสมุนไพรบางตัวก็สามารถรักษาอาการ
เหล่านั้นได้ดีกว่ายา ว่าแล้วเราลองมาสำรวจดูเย็น
ในบ้านกันหน่อยดีไหมว่า มีผัก หรือสมุนไพรตัว
ไหนที่ใช้แทนยาได้บ้าง

รอยแผลเป็น ผื่นคัน = ขมิ้น ขมิ้นมีฤทธิ์
ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัส และตุ่ม ผื่น เม็ด
ต่างๆ ที่ขึ้นตามร่างกาย สามารถรักษาผิว รอย
ข่วน และรอยไหม้แดดได้ วิธีใช้เพียงผสมผงขมิ้น
กับน้ำเปล่าให้เจือจาง นำน้ำขมิ้นนั้นไปทาบริเวณ
รอยแผลเป็น หรือผิวที่คัน 1 ชั่วโมงแล้วล้างออก

ปวดศีรษะ = เปปเปอร์มินต์ น้ำมันหอม
ระเหยกลั่นเปปเปอร์มินต์มีสรรพคุณช่วยบรรเทา

อาการปวดหัวได้ โดยหยดน้ำมันเปปเปอร์มินต์ 3 - 5
หยดผสมกับน้ำเย็น จากนั้นนำผ้าขนหนูลงไปชุบ
บิดหมาด แล้วนำมาวางบนหน้าผาก หรือจะหยด
น้ำมันเปปเปอร์มินต์ลงในอ่างอาบน้ำ แล้วลงแช่
น้ำอุ่นทั้งตัวให้ผ่อนคลายก็ได้

อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ = ขิง ขิงเป็นอาหาร
ร้อนที่ช่วยกระตุ้นการย่อย และแก้อาการคลื่นไส้ได้
ดี โดยไคความร้อนจากขิงจะช่วยขยายกระเพาะ
และลำไส้ให้โล่ง จึงทำให้ทำงานสะดวกขึ้น เพียง
แค่นำขิงสดไปผ่านบางๆ หรือจะนำทั้งแง่งมาทุบ
พอแตก จากนั้นต้มกับน้ำเดือด เติมน้ำตาลเล็กน้อย
ดื่มตอนร้อนๆ หลังอาหาร 10 - 15 นาที

ปวดฟัน = กานพลู กานพลู ซึ่งมีฤทธิ์
คล้ายยาชา และยังช่วยฆ่าเชื้อในช่องปาก เพียง
แค่นำกานพลูไปตำลงในผงกานพลูให้เกาะตัวเป็น
ก้อน นำไปโปะตรงเหงือก หรือฟันที่ปวดสัก 10

นาที เดียวก็หายปวดฟันแล้ว

หวัด = กระเทียม มีคุณสมบัติต้านเชื้อ
จุลินทรีย์ จึงเหมาะที่จะใช้รักษาโรคหวัดได้ (แต่เป็น
หวัดที่น้ำมูกใสๆ เท่านั้นนะ) วิธีกินก็ไม่ยาก ถ้า
คุณสามารถเคี้ยวกระเทียมสดได้ก็เอาเลย หรือถ้า
ไม่อดทนกับกลิ่นฉุนๆ ขอแนะนำให้นำกระเทียม
กลีบที่แกะเปลือกแล้วไปบดละเอียด ผสมน้ำอุ่น
หยดน้ำผึ้งลงนิดหน่อยแล้วยกดื่มให้หมดแก้ว

ท้องเสีย = น้ำข้าว โปรตีนในข้าวจะช่วย
ให้ลำไส้มีอาการดีขึ้นในขณะที่ท้องเสีย เพียงแค่
หุงข้าวแบบเช็ดน้ำ แล้วเทเอาแต่น้ำข้าวมาดื่ม
ขณะที่ท้องอยู่

แมลงกัดต่อย = เปลือกกล้วย เปลือก
กล้วยด้านในที่ติดเนื้อนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
ช่วยบรรเทาอาการคัน อักเสบจากแมลงสัตว์กัด
ต่อย โดยให้นำเอาเปลือกกล้วยด้านที่ติดเนื้อไปถู
บริเวณที่คันจนกว่าอาการนั้นจะหายไ

การติดเชื้อทางผิวหนัง = น้ำผึ้ง ชาว
อียิปต์ใช้น้ำผึ้งในการสมานแผล และฆ่าเชื้อโรค
มาเนิ่นนานแล้ว เพราะกรดอ่อนๆ ที่มีอยู่ในน้ำผึ้ง
จะทำให้เชื้อโรคตาย โดยให้นำน้ำผึ้งทาบริเวณ
แผลที่เป็นชั้นหนาแล้วปิดทับด้วยผ้าพันแผลทิ้งไว้
1 วัน รับรองเปิดผ้ามาแผลคุณก็จะดีขึ้นทันตา

ขอแถมอีกนิดว่า ถ้าคุณนอนไม่หลับ นมอุ่นๆ
สักแก้วจะช่วยคุณได้ หรือถ้าคุณเจ็บคอ ให้ดื่มมะนาว
ผสมน้ำผึ้ง เห็นไหมว่ายาดีมีอยู่รอบบ้านคุณจริงๆ

BOOST YOUR
BRAIN WITH
THESE FOOD

สารอาหารดี ๆ ที่ได้จากอาหาร
นอกจากจะส่งตรงไปบำรุงร่างกายเสริม
สร้างกล้ามเนื้อ และภูมิคุ้มกันโรค
แล้ว ยังช่วยส่งผลให้สมองของเราเกิด
สมาธิ และมีความจำดีเยี่ยมอีกด้วย
เพราะภายในสมองนั้นมีสารสื่อประสาท
ที่เป็นตัวส่งการให้ร่างกายของ
เราทำงานนั่นเอง ถ้าหากร่างกายได้รับ
สารอาหารที่ดี ก็จะทำให้สารสื่อประสาท
ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ตลอด
เวลา ซึ่งสารอาหารที่สารสื่อประสาท
ในสมองต้องการได้แก่

โอเมก้า 3 - เป็นส่วนประกอบสำคัญของ
ของผนังเซลล์สมอง ยิ่งสมองมีเซลล์ที่
ดี ทากเท่าไร ความจำของคุณก็จะดี
เยี่ยมมากขึ้นเท่านั้น แหล่งอาหารที่
คุณจะได้รับโอเมก้า 3 ได้แก่ ปลาทะเล
น้ำมันมะกอก และน้ำมันดอกทานตะวัน

ดีเอชเอ - เป็นส่วนประกอบสำคัญของ
เยื่อหุ้มสมอง ช่วยบำรุงสมองที่อ่อนล้า
จากความเครียดให้กลับมาทำงาน
อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ร่างกายของ
เราไม่สามารถที่จะสร้างดีเอชเอขึ้นได้
เอง จึงต้องได้รับจากการกินปลา อาหาร
ทะเล และเครื่องในสัตว์

วิตามินบี 6 และ บี12 - มีความ
สำคัญที่ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพ
ของสมอง ลดอัตราการเกิดโรคอัลไซเมอร์
ในผู้สูงอายุ คุณจึงควรรับประทานข้าว
ซ้อมมือ ถั่ว และธัญพืชให้มาก

โคลีน - ช่วยกระตุ้นการรับรู้ของสาร
สื่อประสาท ทำให้สมองมีความทรงจำ
ที่ยาวนานขึ้น ซึ่งหาทานได้ง่ายจากไข่
แดง นม และเนย

I NEED MORE OXYGEN



ตราครุฑทำงานหนัก
มาทั้งปีแล้ว ขอให้รางวัล
กับตัวเองด้วยการเติม
ออกซิเจนเข้าปอดให้ชีวิต
ได้สดชื่นอีกครั้ง เพื่อเป็น
การตั้งหลักพร้อมสู้กับสิ่งที่เข้ามาในปีใหม่นี้
กันดีกว่า ด้วยกิจกรรม...

• **นวด** อาการเมื่อยเนื้อปวดตัวบ่งบอกถึงการที่
เลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้อย่างยากลำบาก
ทำให้หลอดเลือดขาดอาหารและออกซิเจน ดังนั้น

การนวดจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ร่างกายของคุณ
ได้ออกซิเจนคืนมา แถมยังคลายความปวดเมื่อย
ได้ด้วย

• **หายใจลึกๆ** เวลาที่คุณเครียดระบบการ
หายใจของคุณจะถี่ ทำให้สมองได้รับออกซิเจน
ไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ ส่งผลถึงร่างกายที่จะ
อ่อนเพลียตามไปด้วย ดังนั้นขอให้คุณหยุดพัก
เรื่องเครียด แล้วพักกระเปาะไปเที่ยวภูเขา หรือ
ทะเล แล้วสูดเอาอากาศดีๆ บริสุทธิ์จากธรรมชาติ
เข้าไปให้เต็มปอด นอกจากจะหายเครียด ได้

เที่ยวแล้ว ระบบต่างๆ ภายในร่างกายยังทำงาน
ดีขึ้นอีกเป็นกอง

• **ออกกำลังกาย** เมื่อร่างกายได้ออกแรง แน่
นอนว่าหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น เลือดสูบฉีดไปทั่วร่างกาย
เร็วขึ้น นั่นก็หมายความว่า ออกซิเจนก็จะไหลเวียน
ไปพร้อมกับเลือดด้วย

• **อบตัว** ไคความร้อนจากการอบตัวจะไปขยาย
หลอดเลือดในร่างกาย รวมถึงเส้นเลือดฝอย
บริเวณผิวหนัง ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และมี
ออกซิเจนไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงมากขึ้น

65%



จากผลการวิจัยขององค์การอาหารและยาสหรัฐฯ ยืนยันว่าคนที่
ทานไข่จะสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่ทานถึง 65%
และรอบเอวลดลงได้รวดเร็วกว่า ดังนั้นในเมนูลดน้ำหนัก
คราวหน้า ห้ามพลาดไข่เด็ดขาด

HEART

6 P TO BE
SUCCESS

สำหรับใครที่คิดว่าตัวเองยังไม่ประสบความสำเร็จ
ในหน้าที่การงานเท่าที่ควร หรือล้มเหลวเมื่อ
ปีที่ผ่านมา อย่าเพิ่งท้อ เรามีเทคนิคในการทำงาน
ดีๆ ที่เรียกว่า 6 P มาฝาก

1. **P-Positive Thinking** คือการมีทัศนคติที่เป็น
บวกหากเจอปัญหาในการทำงานแทนที่จะนั่ง

กลุ่มใจ ก็ให้มองว่าเป็นหนทางหนึ่งที่จะฝึกฝนให้
เราเป็นมืออาชีพมากยิ่งขึ้น

2. **P-Peaceful Mind** คือการมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิ
จะทำให้เราเกิดปัญญาในการคิดหาวิธีแก้ปัญหา
นอกจากนี้ยังทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

3. **P-Patient** คือการมีความอดทน ระวังอารมณ์

ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ หากสิ่งใดๆ ไม่เป็นไปตามที่
เราคาดหวังไว้ นอกจากนี้ยังต้องอดทนต่อปัญหา
และความยากลำบากในการทำงานด้วย

4. **P-Punctual** คือการเป็นคนตรงต่อเวลา ซึ่ง
บ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการทำงานของคุณได้
ว่ามีวินัยในตัวเองมากแค่ไหน

5. **P-Polite** คือการเป็นคนสุภาพ อ่อนน้อมถ่อม
ตน ซึ่งจะทำให้มีแต่คนรักใคร่ และอยากช่วยเหลือ
6. **P-Professional** คือการเป็นมืออาชีพในการ
ทำงาน การที่เรามีหน้าที่อะไรก็ควรทำตัวให้มี
ความรู้ความเชี่ยวชาญในหน้าที่นั้นๆ หมั่นแสวงหา
ความรู้ใหม่ๆ และหมั่นฝึกปรือฝีมือในการทำงาน
อยู่เสมอ เพื่อให้งานออกมาดีที่สุดในที่สุด

adB

RELATIONSHIP

7 TIPS FOR A NEW
FACE

หากคุณเป็นน้องใหม่ในองค์กร มีหลักอยู่
7 ข้อๆ ที่จะช่วยให้คุณได้ใจเพื่อนร่วมงาน
ในที่ทำงานใหม่

1. จำชื่อเขาให้ได้
2. รู้จักทักทาย
3. วางตัวสบายๆ
4. อย่าอวดตัวเอง
5. มีนิสัยร่าเริง
6. หัดชอบคนอื่นบ้าง
7. ชมเชยให้เป็น

BIZ LIFE



DO WHAT YOU CAN DO THE BEST

มิสเตอร์ ใจเอล ริชาร์ด เฟลด์แมน

กรรมการผู้จัดการ Akando Real Estate Co.,Ltd บริษัทที่ปรึกษาการทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ ที่มีประสบการณ์การดูแลโครงการระดับโลกมากมาย และอคาโนโด นี่เองที่ทำให้โครงการ FP Condo ลาดพร้าว โด่งดังและประสบความสำเร็จตั้งแต่วันแรกที่เปิดตัว ใจเอล เป็นนักธุรกิจที่ทำงานด้านอสังหาริมทรัพย์มาตลอดชีวิต เพราะเขาเชื่อว่า การทำในสิ่งที่ตัวเองรู้และถนัดคือปัจจัยแห่งความสำเร็จ

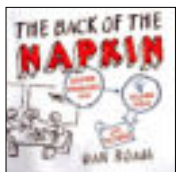
- ผมอาจจะไม่สามารถหักทลายลูกค้าทุกคนในคอนโดฯ ได้ แต่ผมยินดีให้เขาเดินเข้ามาบอกผมได้ทุกเมื่อว่าเขามีปัญหาอะไร ผมรับฟังความเห็นของลูกค้าทุกคน และไม่ได้ฟังอย่างเดียว ทุกวันนี้ผมก็อยู่ในคอนโดฯ ที่ผมบริหารด้วย เพื่อจะได้เข้าใจความเป็นอยู่ของลูกค้า
- เคล็ดลับในการทำงานของผมก็สั้นๆ ง่ายๆ คือ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และจะทำในสิ่งที่คุณรู้ อย่างผมรู้เรื่องธุรกิจคอนโดฯ ดีที่สุด ผมก็จะทำงานนี้ได้ดีที่สุด ถ้าวันหนึ่งผมมีโอกาสได้สอนคนอื่น ผมจะบอกเขาว่า การรู้ในสิ่งที่ตัวเองทำนั้นแหละคือจุดเริ่มต้นของการประสบความสำเร็จ
- ทำงานด้วยความยุติธรรม ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา นั่นคือปรัชญาการทำงานของผม รวมทั้งการใช้ชีวิตด้วย
- ถ้าเราทำงานด้วยความตรงไปตรงมา เราก็ไม่ต้องเล่นเกมกัน ผมไม่ชอบการเล่นเกม เมื่อเราไม่เล่นเกมเราก็จะอยู่ในธุรกิจได้ในระยะยาว
- ทุกๆ ประสบการณ์ คือประสบการณ์ที่ดีที่สุด แม้ว่าบางครั้งมันจะเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายก็ตาม นี่คือความจริงของชีวิต แม้กระทั่งเหตุการณ์ที่มีอุปสรรคกับตำรวจเมื่อเดือนตุลาคม ปีที่แล้วก็เถอะ ผมก็ยังมองว่าสุดท้ายแล้ว ประชาชนก็เรียนรู้ที่จะทำอะไรสักอย่าง และตำรวจก็เรียนรู้ที่จะทำอะไรสักอย่าง เพื่อไม่ให้เหตุการณ์แบบนั้นเกิดขึ้นอีก แม้ว่าความเป็นจริง มันอาจเป็นประสบการณ์ที่บางคนคิดว่าเลวร้ายก็ตาม แต่เราก็สามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ร้ายๆ ได้อยู่ดี
- life is all about learning ทุกวันนี้ผมก็ยังเรียนรู้อยู่เสมอ เพราะผมไม่ได้คิดว่าตัวเองเก่ง ผมเองยังต้องเรียนรู้จากคนอื่น และบางทีคนอื่นก็เรียนรู้จากผม ผมเชื่อว่าชีวิตคนเราคงไม่ก้าวไปข้างหน้าถ้าเราไม่เรียนรู้
- บางอาชีพคุณต้องเรียนรู้จากในมหาวิทยาลัย คุณต้องมีปริญญา คุณต้องเรียนเก่ง เช่น การเรียนกฎหมาย แต่มีอีกหลายอาชีพที่คุณสามารถทำได้โดยไม่จำเป็นต้องมีปริญญา ไม่ต้องเรียนเก่ง หรือว่าเรียนในห้องผมนับถือนักธุรกิจอย่าง อดัน ซูการ์ มาก เขาเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จมากในอังกฤษ เป็นเจ้าของสกายทีวี ทั้งที่เขาสร้างตัวมาจากการ

ไม่มีอะไรเลย ตอนเขาทำสกายทีวี ไม่มีใครคิดว่ามันจะประสบความสำเร็จ แต่เขาบอกว่า มันต้องประสบความสำเร็จ เขาคว้าโอกาส เขาทุ่มเท ทุ่มเงินลงไป ผมเรียนรู้จากเขาว่า ทำธุรกิจต้องทำงานหนัก กล้าเสี่ยง แต่ตราบดีที่เราเสี่ยงบนพื้นฐานว่าเรารู้ว่าเราทำอะไรอยู่ และไม่ได้ทำร้ายใคร ผมว่าสุดท้ายคุณก็จะต้องประสบความสำเร็จ

- ผมอยากทำงานแบบที่ว่า เวลาผมกลับบ้านไปนอนทุกคืน ผมจะหลับตาลงได้อย่างไม่ต้องกังวล เพราะผมไม่ได้ทำอะไรผิด เพราะตราบดีที่คุณรักษารายชื่อในการทำธุรกิจไว้ได้ ทำทุกอย่างถูกกฎหมาย คุณจะหลับตานอนได้ แม้บางครั้ง คุณอาจขาดทุน แต่มันก็เป็นเงินของคุณ เป็นเรื่องของคุณไม่ได้เดือดร้อนใคร ผมเลือกทำในสิ่งที่ถูก เพราะแม้จะมีเงินมากแค่ไหน ตายไปก็เอาไปไม่ได้
- ผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจ อาจไม่ได้กระทบกับบริษัทผม เพราะเราไม่ได้ทำธุรกิจด้วยการกู้ยืมเงิน แต่เพื่อนๆ ผมที่เป็นนักธุรกิจหลายๆ คนในหลายประเทศ ก็ได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจเหมือนกัน บางคนเสียงาน บางคนเสียบ้าน แต่ถ้าทุกคนมีความเชื่อว่าทุกอย่างจะต้องผ่านไป เราก็จะมีกำลังใจ
- สิ่งที่ผมทำอยู่เสมอก็คือ คิดอย่างที่ถูกคำคิด ถ้ามัวแต่ทำไม่คอนโดฯ ที่ผมบริหารจัดการอยู่ในซอย แทนที่จะติดถนนใหญ่ เพราะผมคิดในฐานะลูกค้าว่า ถ้าติดถนนใหญ่ เสียเงินมันก็ดั่ง และน่ารำคาญ แต่ถ้าเข้าซอยไปไม่มาก แต่เงียบ มันก็ดีกว่า และสิ่งที่ผมต้องการ ลูกค้าส่วนใหญ่ก็ต้องการด้วย
- จุดมุ่งหมายของผมในธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ในเมืองไทย ไม่ใช่การเป็นหนึ่งในแต่ต้องดีที่สุด ผมไม่ได้อยากเป็นนัมเบอร์วัน แต่อยากเป็นเดอะเบสท์ ผมว่าการเป็นที่หนึ่งของตลาด คุณอาจจะต้องทำโครงการให้ใหญ่ที่สุด ลงเงินไปให้มากๆ แต่การเป็น เดอะเบสท์ คุณต้องทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม ตลอดเวลา ผมว่ามันสมเหตุสมผลกว่าในการทำธุรกิจ

adB

BIZ BOOK



THE BACK OF THE NAPKIN, THE: SOLVING PROBLEMS AND SELLING IDEAS WITH PICTURES

ผู้แต่ง : DAN ROAM

ราคา : 895 บาท

เข้าใจละว่า ราคาเกือบ 900 แบบนี้เป็นใครก็ต้องคิดหนัก (แต่ถ้าคุณเป็นสมาชิกเอเซียบุ๊คส์ก็อีกเรื่อง เพราะได้ลด 10 เปอร์เซ็นต์) แต่เอาเป็นว่าที่แนะนำหนังสือเล่มนี้ เพราะว่า มันอ่านสนุก (ภาพเยอะ ตัวหนังสือไม่มาก) แกมจุดประกายให้คุณมีไอเดีย โลกแล่นอีกด้วย เพราะคอนเซ็ปต์หนังสือก็เหมือนชื่อที่ว่าไว้นั่นแหละ คือ เบื้องหลังกระดาษเช็ดปาก มีวิธีแก้ปัญหาและขายไอเดียด้วยภาพ ที่มาของหนังสือเล่มนี้ก็คือ พฤติกรรมที่เราใช้ในชีวิตประจำวันอยู่บ่อยๆ นั่นก็คือการขีดๆ เขียนๆ บนกระดาษเช็ดปาก หรือการจดบนกระดาษทิชชู กรณีที่หากกระดาษมาจดไอเดียไม่ทัน ซึ่งพฤติกรรมแบบนี้ในสายตาของผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เรื่องไร้สาระแต่ประการใด เพราะเขาเชื่อว่าในหลายๆ สถานการณ์ กระดาษเช็ดปาก

เหล่านี้แหละสามารถทำให้ผู้บริหารสามารถแก้ปัญหาในการทำธุรกิจได้ เพราะทำให้ทุกคนบนโต๊ะอาหารมองเห็นภาพตรงกัน!!! ใจ กระดาษเช็ดปากสวรรค์ ประทานโดยแท้ แดน ไรม ผู้เขียนพยายามจะบอกเราว่า การอธิบายด้วยภาพ (Visualize) ด้วยทักษะการวาดภาพง่ายๆ ที่พวกเราเฝ้ามาตั้งแต่อนุบาล สามารถสร้างกรอบความคิด (Framework) และฟรีเซนต์ไอเดียดีๆ ได้มีประสิทธิภาพกว่าการพูดหรือเขียนอย่างเดียว ขณะเดียวกัน แดน ก็สามารถอธิบายวิธีการคิดด้วยภาพเหล่านี้มาวิเคราะห์ และนำมาวางระบบอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่การผลิตไอเดีย ต่อยอด ฯลฯ โดยอารมณ์อาจจะคล้ายๆ mind map แต่พูดในมุมมองธุรกิจมากกว่า แต่ในที่สุดแล้ว เขาก็สามารถทำให้เรารู้ว่า บางครั้งกระดาษเช็ดปาก อาจกลายเป็นสมุดทรัพย์สินแห่งไอเดียได้เลย

BIZ IDEA



Zirkeltraining™

เป็นครูสอนยิมนาสติกที่มีความคิดสร้างสรรค์แบบที่ต้องยกนิ้วให้ เพราะใครจะไปคิดว่าเขาจะมองเห็นโอกาสทางธุรกิจได้ในโรงยิม! แต่โชคดีที่ Bernd Dorr ครูสอนยิมฯ ชาวเยอรมัน กลับมองเห็นโอกาสนั้นและนำวัสดุอย่างหนึ่งมาทำให้อาใจได้เล่นยิมนาสติก (หนังสือ น้ำตาลเก่าๆ นั้นแหละ) มาริเซเคิลให้เป็นกระเปาะสะพาย กระเปาะใส่แล็บท็อป หรือกระทั่งกระเปาะสตางค์ เพราะเบิร์นด เห็นว่าวัสดุเหล่านี้ ทนทานนานปี (ขอบอกว่ามันน่าจะทนทานสุดๆ เลยดีกว่า) สีสันคลาสสิก แกมยังกันเหงื่อได้ก็เพราะมันถูกสั่งทำมาเพื่อใช้ในการเล่นยิมนาสติก ดังนั้นถ้าโดนเหงื่อมันจะลื่นและฉีกขาดเร็ว เมื่อเห็นดีเห็นงามดังนั้นแล้ว เบิร์นด ก็ผลิตสินค้าและสร้างแบรนด์ชื่อ Zirkeltraining ขึ้นมาเมื่อ 2 ปีที่แล้ว ปรากฏว่า มันขายดิบขายดีไม่เฉพาะในเยอรมันเท่านั้น แต่มันได้ขยายสาขาไปถึง เนเธอร์แลนด์ อิตาลี ออสเตรเลีย ส่วนใกล้ๆ บ้านเราก็มีที่ญี่ปุ่น ลูกค้าที่ซื้อสินค้ายี่ห้อนี้ ส่วนหนึ่งเป็นพวกที่สนใจกีฬามาแต่ไหนแต่ไร ดังนั้นสินค้าที่มาจากเวทวีกีฬาจึงโดนใจไปแล้วครั้งหนึ่ง แต่ขณะเดียวกัน พวกเขาก็มีความเห็นว่า ไม่เพียงแต่มันจะดูทนทานและคลาสสิกแล้ว แต่ยังเข้ากับกระแสการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้วยอีกต่างหากว่าแล้วก็เลยพากันอุดหนุนสินค้าโอเคดีและไม่ใช้วัสดุฟุ่มเฟือยเสียเลย ไม่รู้ปานนี้เจ้าของสินค้า อย่างอดีตครูยิมนาสติกจะนับเงินเสร็จหรือยัง ได้ข่าวว่าขายดีเป็นเทน้ำเทท่า คิดดูสิซื้อกระเปาะใบหนึ่งใช้ได้ตั้งหลายปี ใครจะไม่อยากซื้อ แกมยังดูดีมีตำนาน เก่งไม่เหมือนใครอีกด้วย ใครสนใจแวะเข้าไปดูได้ในเว็บไซต์ www.zirkeltraining.biz

BIZ QUOTE

“RIGHT IS RIGHT, EVEN IF EVERYONE IS AGAINST IT; AND WRONG IS WRONG, EVEN IF EVERYONE IS FOR IT”



William Penn



ส่งความสุขปีใหม่

ด้วยบัตรโดยสารบีทีเอส สมาร์ทพาส ประเภทเติมเงิน (SKY SmartPass) Limited Edition

ชุด "ส่งความสุขยกระดับปี 2552"

300 บาท

(มูลค่าการเดินทาง 240 บาท ค่ามัดจำการเดินทาง 30 บาท
ค่าธรรมเนียมการออกบัตร 30 บาท)

มีจำหน่ายแล้ววันนี้ ที่ห้องจำหน่ายตั๋วโดยสารทุกสถานี
และศูนย์ข้อมูลนักท่องเที่ยวบีทีเอส สถานีสยาม นานา และสะพานตากสิน

พิเศษ รับคะแนนสะสมในบัตรสมาชิกหนูด่วน พลัส ฟรี **500** คะแนน
เมื่อนำหมายเลขด้านหลังบัตรโดยสารบีทีเอส สมาร์ทพาส ประเภทเติมเงิน
(SKY SmartPass) Limited Edition ชุด "ส่งความสุขยกระดับปี 2552"
ไปทำการสมัครและยืนยันสิทธิ์เริ่มสะสมคะแนนในบัตรสมาชิกหนูด่วน พลัส
ผ่านทาง www.nuduan-plus.com ตั้งแต่วันที่ ถึง 31 มีนาคม 2552

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ศูนย์ฮอตไลน์บีทีเอส 0 2617 6000

THE GUEST

เรื่อง : วิไลรัตน์ เอ็มเอี่ยม ภาพ : กฤตกร สุทธิกิตติบุตร

ด.ช.สรรภวัต สุระเกรียงศักดิ์
ได้ยินชื่อเพราะๆ เท่ๆ แบบนี้ คุณอาจไม่รู้จักเท่าชื่อ น้องเซน หรือถ้าจะให้ฟังแล้วร้อง อ้อก็ต้องเป็นชื่อ เซน 1 ชื่อที่หนุ่มอวบคนนี้ใช้ในการแสดงมาตั้งแต่สมัยเล่นภาพยนตร์เรื่องแรกคือ ‘ดรีมทีม’ (เนื่องจากในเรื่องมีเด็กอีกคนที่ชื่อเซนเหมือนกันเลยต้องแยกความแตกต่างกันด้วยลำดับที่) อีกอย่าง เท่ที่สังเกตจากความรู้สึกของตัวเอง การเรียกน้องอวบคนนี้ว่า ‘น้องสรรภวัต’ มันฟังไม่ได้อารมณ์ซำๆ กวนๆ เท่ๆ ‘น้องเซน’

เซนจับพลัดจับผลูเข้าวงการแสดงมาแบบไม่ได้ตั้งใจ แต่บังเอิญหุ่นให้ และคาแร็กเตอร์ กวนเข้าตาผู้กำกับฯ ล่าสุด น้องเซน คนนี้ ก็กำลังจะมีผลงานการแสดงเรื่องใหม่ใน ‘โหดหน้าเหียว’ หนังสือใหม่ฝีมือผู้กำกับฯ ยอร์ช-ฤกษ์ชัย พวงเพชร เจ้าพ่อหนังตระกูล ‘สายหน้า’ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น พยัคฆ์ร้ายสายหน้า หรือ แสบสนิท ศิษย์สายหน้า

นอกจากเหตุผลทางธุรกิจการงาน (เนื่องจากหนังจะลงโรงฉายในอีกไม่นานนี้แล้ว) การที่เราต้องเชิญน้องเซนมาเป็นแขกรับเชิญในหน้านี้นี้ ยังมีอีกเหตุผลหนึ่งที่สำคัญกว่า และเป็นเหตุผลระดับชาติเสียด้วย เพราะสุดสัปดาห์ที่ a day BULLETIN อยู่ในมือคุณนี่ เป็นวันเด็กแห่งชาตินั่นเอง น้องเซนอาจไม่รู้ตัวว่าถูกดึงมาเป็นตัวแทนเด็กๆ ทั้งประเทศ แต่แม้ว่าเซนจะรู้ เราว่าเซนก็ไม่เห็นความแตกต่าง เราก็เลยอาศัยจังหวะนี้ คุยกับเซนในโอกาสวันเด็กที่จะมาถึงนี้เสียเลย

ด้วยความที่เซนเป็นเด็กที่Uncontrol การคุยกับเซนจึงต้องรอทั้งเวลาและอารมณ์ กว่าที่ช่างภาพจะถ่ายรูปได้ กว่าที่ทุกคนจะเข้านั่งประจำที่เพื่อเริ่มคุยได้ ทีมงานของ ‘โหดหน้าเหียว’ จึงช่วยกันหลอกล้อเซน จนทุกคนมีสภาพคล้ายกับชื่อหนัง และต้องยอมลงทุนซื้อหนังสือเกี่ยวกับการผจญภัยในยุคไดโนเสาร์ให้เซน 1 เล่ม นั่นละ ถึงจะปิดการขายได้

เซน เป็นเด็กที่ชอบกินข้าวเหนียวหมูปิ้ง และเป็นพี่คนโตของน้องชายอีก 2 คนที่ชื่อ แช็ก และ ชูป คุณแม่บอกว่า ตั้งชื่อเซน ตามชื่อห้างเซน ที่เซ็นทรัลเวิลด์ราชประสงค์ เพราะเคยเห็นชื่อห้างพอดี แม่ยังบอกว่า โชคดีมาก ที่วันนั้นไม่ได้ไปตั้งฮั้วเส็ง ไม่อย่างนั้น หี หี

ถ้าทุกวันนี้ เซนไม่ได้เข้าวงการบันเทิง เซนก็อาจจะเป็เด็ก ป.1 ที่วิ่งซุกซนเล่นกับเพื่อนๆ ไม่ต่างจากเด็กทั่วไป เซนบอกเราว่า เขามีเพื่อนสนิทที่โรงเรียนชื่อ พรรษา สนิทกันมากขนาดที่เล่นเป่ายิ้งฉุบด้วยกันทุกวัน

“แต่ก็เล่นบอลด้วยนะ เล่นเป็นกองหน้า แต่ที่โรงเรียนเพิ่งจะมีเตะก็ฟ้าสัปดาห์เดียวเอง คราวที่แล้วแพ้ด้วย 3 - 1 สีส้มได้ 1 สีแดงได้ 3 เซนอยู่สีส้ม โอโห...ก็คนที่เตะเข้าเป็นพี 1.3

เซนอยู่ ป.1 เอง แล้วเซนไม่ได้ซ้อมด้วย ถ้าซ้อมเยอะๆ ก็จะมีชนะ ซ้อม 2 วันก็ชนะแล้ว เซนเตะลูกไขว้ได้ด้วย” เขาย้ำ

วันที่เซนคุยกับเรา เขาก็กำลังจะลงเตะฟุตบอลที่โรงเรียนในวันรุ่งขึ้น เราถามว่า จะชนะไหม “ชนะ คราวนี้ได้เจอกับสีม่วงมั้ง เพราะคราวที่แล้วเจอสีแดงแล้ว สีแดงเก่งสุด ก็เขาซ้อมเยอะไง” เราถามว่าเขาชอบนักบอลคนไหนเป็นพิเศษบ้าง “พรรษาไง” ถูกต้อง พรรษาคือเพื่อนรักที่เล่นเป่ายิ้งฉุบด้วย และพรรษาก็เป็นนักฟุตบอลคนโปรดของเซนด้วย

เมื่อถามว่า เขาชอบนักฟุตบอลระดับโลกคนไหนบ้าง ปรากฏว่านักฟุตบอลไม่ติดอันดับในใจของเซนเลย เพราะ “เซนชอบนักมวยปล้ำ ชื่อบาติสตา เขามีท่าเก่งชื่อ บาติสตา บอมบ์ ด้วย ยกคู่ต่อสู้ขึ้นมาแล้วก็ทุ้ม”

คุณแม่วินัยอยู่ข้างๆ บอกว่า เซนดูมวยปล้ำแทบทุกวัน แถมชอบเล่นเกมมวยปล้ำด้วย ดังนั้นจึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า ของขวัญวันเด็กปีนี้ เซนจะอยากได้เกมอะไร และนอกจากชอบเตะบอล ชอบดูมวยปล้ำแล้ว เซนยังชอบภาษาอังกฤษ ด้วย แถมยังเก่งไม่ใช่เล่น เพราะเมื่อเราให้เซนลองพูดให้ฟัง เซนก็พูดทันที “วันแอนท์ (มด 1 ตัว) พูแอนท์” แล้วมด 3 ตัวละ “ทรีแอนท์” 10 ละ “เท็นแอนท์” แล้วช้าง 1 ตัวละ? คราวนี้เซนอึ้งเล็กน้อย ก่อนจะบอกว่า “วันเอเลฟแฟนท์” สำเนียงชัดเจน กังวานออกมาจากปอดโดยตรง

เราจบเรื่องข้างไว้แค่นี้ก่อน แล้วถามเซนเรื่องอื่นๆ เช่น การอ่านหนังสือ

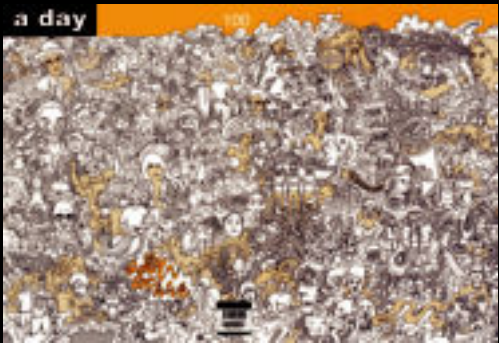
“ชอบอ่านการ์ตูนเรื่องนารูโตะ ตอนนี้มี 2 เล่มแล้ว แต่จริงๆ มันมีเล่ม 1 เล่ม 2 เล่ม 3 เล่ม 4 แล้วก็เล่ม 35 ด้วย มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสู้ๆ กัน แต่เวลาซื้อต้องซื้อทีละเล่มนะ” เอ่อ...จะ

ตามธรรมเนียมของการคุยกันในวันเด็ก เราไม่ควรจะลืถาม ถึงความฝันของเขาด้วย และความฝันที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลยทุกครั้งที่เขาตอบก็คือ “อยากเป็นทหาร เพราะได้ถือปืนด้วย เทดี”

ไม่มีใครรู้ว่า ในอนาคต กองทัพไทยจะมีทหารชื่อเซนหรือไม่ แต่อย่างน้อย วันนี้ เซนก็ได้เรียนรู้วิธีการทำงาน ไม่ต่างจากผู้ใหญ่ เช่น วิธีการทำงานร่วมกับคนอื่น แม้ว่าการไปกองถ่ายของเซนจะมีความหมายเท่ากับการไปหาเพื่อนที่โรงเรียนก็เถอะ

ใน พ.ศ. 2552 ที่มีคำขวัญเด็กว่า ‘ฉลาดคิด จิตบริสุทธิ์ จุดประกายฝัน ผูกพันรักสามัคคี’ เซนพิสูจน์ให้เราเห็นได้อย่างหนึ่งว่า เขาทำทุกอย่างได้ครบถ้วนแล้วเท่าที่เด็ก 6 ขวบ คนหนึ่งจะทำได้

adB



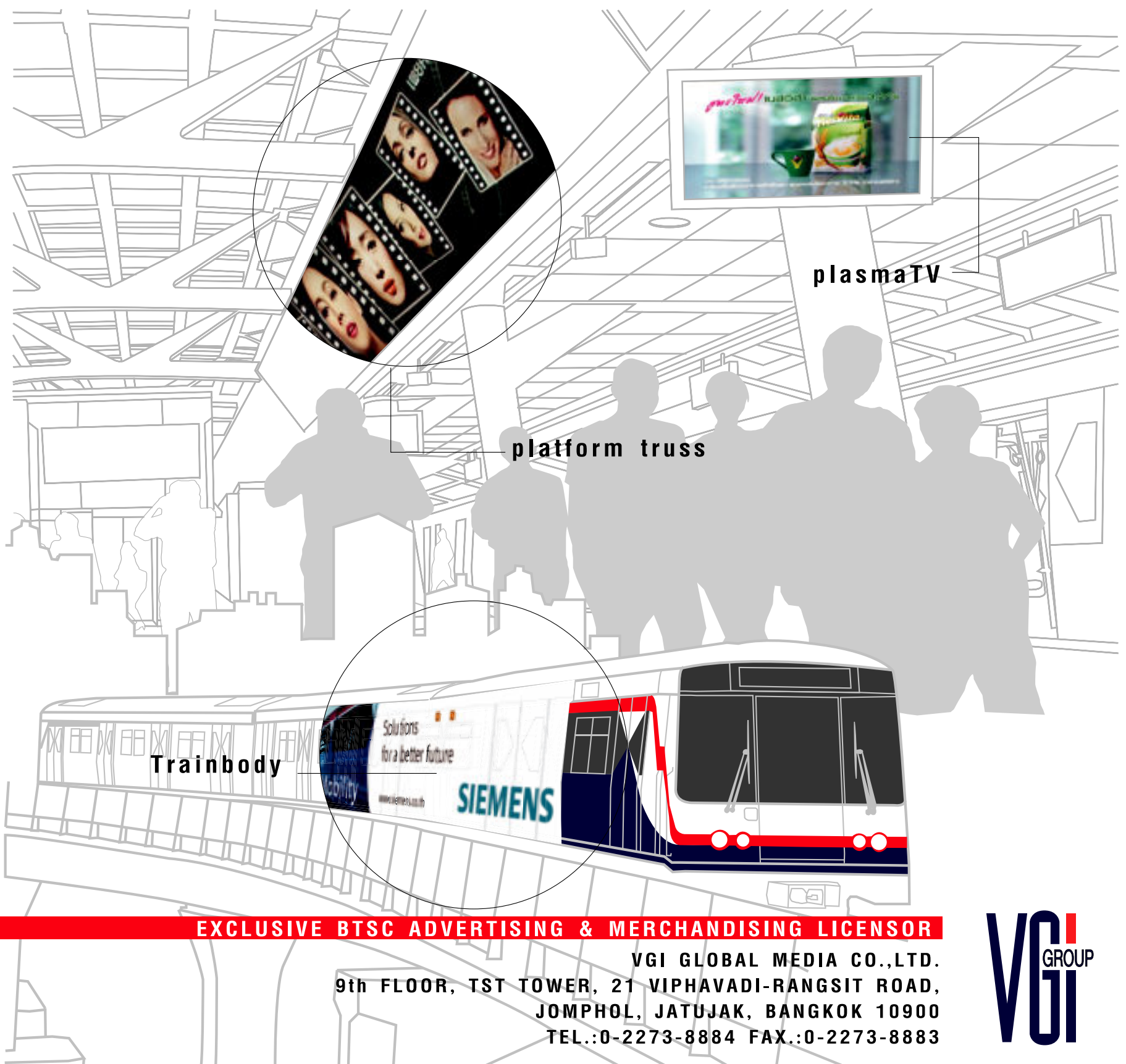
a day #100

a day ฉบับล่าสุด พลัดไปได้ a day ฉบับที่ 100

อ่านทุกเรื่องราวความทรงจำสุดประทับใจในอะเคย์หนึ่งร้อยฉบับที่ผ่านมา

Your Business Your Target Customer

The Bangkok Mass Transit System will deliver your target market as fast and easy as it deliver Bangkok's relieved commuters to their destinations every day. You can choose from over **10,000 sq.m.** of advertising space and **6,000 sq.m.** of merchandising space to reach nearly **600,000 people** from every walks of life every day. Choose from the **platform, side beams, concourse, staircases, in-train, trainbody, plasma TV multi vision, LCD in-train and much more.** You'll find how BTS is become Thailand's most powerful Out of Home Media Channel.



EXCLUSIVE BTSC ADVERTISING & MERCHANDISING LICENSOR

VGI GLOBAL MEDIA CO.,LTD.
9th FLOOR, TST TOWER, 21 VIPHAVADI-RANGSIT ROAD,
JOMPHOL, JATUJAK, BANGKOK 10900
TEL.:0-2273-8884 FAX.:0-2273-8883

VGI
GROUP

Omega 3
34.9 mg.

DHA
26.3 mg.

Vitamin B6

Vitamin B12

Choline
123 mg.

Want a
Brane Fit?

OMEGA 3
34.9 mg.
DHA 26.3 mg.
Vitamin B 6 & B 12
Choline 123 mg.

Brane Fit

มี วิตามินบี 6 สูง
มี วิตามินบี 12 สูง มีส่วนช่วย
ในการทำงานของระบบประสาท
และสมอง

Mixed Fruit Juice with 0.075% Fish Oil
Brane Fit Brand



เบรนฟิต เครื่องดื่มมีประโยชน์ ดื่มง่าย

ใน 1 ขวด มี โอเมก้า 3 34.9 มก. ดีเอชเอ 26.3 มก. และ โคเลสเตอรอล 123 มก.
นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมของวิตามิน บี6 และ บี12 สูง

ซึ่งมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง

ใช้เลย..ถ้าเป็น
เบรนฟิต



น้ำตาลรวม 20% พลังงาน 100 กิโลจูล (24 กิโลแคลอรี) ต่อ 100 มล. เบรนฟิต